

महाराष्ट्रीय मंडळाचे  
चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण  
महाविद्यालय



शारीरिक शिक्षणासह  
शिक्षण

# गतिमान

शारीरिक शिक्षण

शारीरिक  
शिक्षणाशिवाय  
शिक्षण





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



*Centenary  
Celebrations*

**INTERNATIONAL  
CONFERENCE ON**

# YOGA

**16<sup>th</sup>-17<sup>th</sup> 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 Maharashtra Mandal**  
Mukund Nagar Campus, Pune 411030

**Prof. Dr. Ujwala Rajee** (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 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 शिक्षणाविषयी खूप कमी प्रमाणात मराठीमध्ये साहित्य उपलब्ध आहे. त्यामुळे शारीरिक शिक्षणात 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.

महाराष्ट्रीय मंडळाच्या चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय तर्फे प्रकाशित केल्या जाणाऱ्या गतिमान शारीरिक शिक्षण या नियतकालिकेचा नववा अंक प्रकाशित करताना विशेष आनंद होत आहे या अंकात शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून मूल्यशिक्षण, कबड्डी या खेळाचे बदललेले स्वरूप खेळातील दुखापती आणि त्यांचे पुनर्वसन, शाळांमधील विविध उपक्रम, खेळातील हालचालींचे विश्लेषण अशा विविध लेखकांचा समावेश करण्यात आला आहे. हा अंक आपल्या ज्ञानात निश्चित भर घालेल अशी अपेक्षा.

# महाराष्ट्रीय मंडळाचे

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गुलटेकडी, पुणे

## गतिमान शारीरिक शिक्षण

वर्ष : जुलै २०२४, अंक ९

आश्रयदाते  
श्री. रोहन दामले

मुख्य संपादक  
डॉ. सोपान कांगणे

### संपादकीय सल्लागार

मा. डॉ. संजीव सोनवणे

मा. डॉ. दत्तात्रय तापकीर

मा. 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: ०२०२४२६९८७२ (१०:०० ते ५:००),

ईमेल: agashecollegepune@gmail.com

मुखपृष्ठ : अक्षय वेदपाठक. फिटनेस ट्रेनर, पुणे

#### 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

१.	शारीरिक शिक्षण आणि समाज	भरत कोळी	५
२.	कबड्डी : काल आणि आज	कल्याणी कटके	१२
३.	क्रीडा आणि शारीरिक शिक्षण : भावात्मक विकासाचा प्रभावी मार्ग	डॉ. महेश देशपांडे	१५
४.	शारीरिक शिक्षणातून मूल्य शिक्षण	प्रा. लक्ष्मण चलमले	२१
५.	डाव्या फळीतील हुकमी शिलेदार	डॉ. मिलिंद ढमढेरे	२४
६.	खेळातील दुखापत आणि त्याचे पुनर्वसन	डॉ. श्रीकांत महाडिक	२७
७.	माझी शाळा माझा उपक्रम : योग	योगीनी कानडे	३३
८.	आमच्या शानभागचे व्हॉलीबॉलपटू	क्षितीज सोनवणे	३८
९.	बुद्धिमत्तेवर गुणांची सत्ता!!!	डॉ. शरद आहेर	४०
१०.	मेहनती पृथा	डॉ. सुवर्णा देवळाणकर	४४
११.	खेळातील हालचालींचे विश्लेषण	डॉ. सोपान कांगणे	४७





भरत कोळी

शारीरिक शिक्षण शिक्षक तथा  
बॉक्सिंग प्रशिक्षक, धुळे

## शारीरिक शिक्षण आणि समाज

आज प्रत्येक जण आरोग्याच्या दृष्टीने जागृत असल्याने ही बाब आपल्या भारतीय समाजासाठी व देशांच्या विकासासाठी अतिशय महत्त्वपूर्ण ठरेल, कारण भारताची जी वाटचाल विकसनशील देशाकडून विकसित राष्ट्राकडे सुरू आहे, त्यामुळे आपण अर्थव्यवस्था व इतर बाबतीत जागतिक पातळीवर प्रबळ महासत्ता म्हणून येणाऱ्या काळात पुढे येऊ यात अजिबात शंका नाही, मग यासाठी आपल्याला आरोग्याच्या दृष्टीनं देशातील कार्यशील पिढी ही अधिकाधिक सुदृढ ठेवणं माझ्यामते आवश्यक आहे आणि त्याचबरोबर आपला भारतीय समाज शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या सक्षम असणं हे सुध्दा गरजेचं आहेचं, भविष्यात देशाची प्रगती ही कार्यशील शक्तीवर जास्तीत-जास्त अवलंबून असते. त्यासाठी “शारीरिक शिक्षण” ही संकल्पना समाजाच्या तळागाळापर्यंत रुजायला हवी, समाजात बहुतेक लोक आरोग्याच्या समस्यांनी ग्रस्त आहेत स्थूलता, वाढत्या वजनाच्या समस्या, रक्तदाब, हृदयाच्या समस्या, कर्करोग, मधुमेह (डायबिटीस), यामुळे तर अनेक रोगांचे आमंत्रण येते. लठ्ठपणाला धोका घटक मानला जातो म्हणून लठ्ठपणाकडे गांभीर्याने पाहिले जाते, असो. पण आज हळूहळू आपला भारतीय समाज हा आरोग्याबाबत

सकारात्मक दिशेने वाटचाल करत आहे. त्यामुळे भविष्यात आरोग्याच्या समस्या अति प्रभावी राहणार किंवा ठरणार नाहीत आणि आरोग्याबाबत काळजी नक्कीच घेईल. हल्ली २१ व्या शतकातील आधुनिक विज्ञान, तंत्रज्ञान युगाच्या समाज व्यवस्थेत ‘हृदयविकार आणि स्ट्रोक’ गंभीर अशा मोठ्या समस्या मानल्या जात आहेत, अगदी १८ वयापासून ते ६५ वयापर्यंतच्या व्यक्तीत हृदयविकार आणि स्ट्रोक दिसतात आणि यासाठी आपली आरामदायी व बैठी जीवनशैली बऱ्यापैकी जवाबदार आहे, विशेषता शहरी भागात तर विविध क्षेत्रांत विकसित विज्ञान तंत्रज्ञानामुळे शारीरिक श्रम कमी होऊ लागल्याने आरामदायी व बैठी जीवनशैलीचे संगोपन अधिक वाढले, खरं तर मागच्या काही काळात ‘हृदयविकार आणि स्ट्रोक’ ह्या आरोग्याच्या समस्येने डोके वर काढलेले दिसते. मग या समस्येकडे आपला भारतीय समाज कशा पद्धतीने पहातोय? असा जर प्रश्न निर्माण झाला तर अतिशय जागृत होऊन गांभीर्यपूर्वक! असं म्हणायला हरकत नाही, ‘आरोग्य फिटनेस’ कडे सकारात्मक दिशेने वाटचाल करतोय, विशेष म्हणजे भारतीय तरुणांमध्ये मागील काळात फिटनेसबाबत वाढता सकारात्मक दृष्टिकोन तयार होण्यास मदत झाली ती कोरोना महामारी

दरम्यान. त्यातही ४०- ६० च्या दरम्यान वय असणाऱ्या लोकांचे पाय मैदानावर वळले. यातील बहुसंख्य लोकांनी चालणे, धावणे व संतुलित आहार यांकडे अधिक लक्ष देत, मोकळ्या परिसरात वावरायला सुरुवात केली. त्यांच्याकडून 'सुदृढ शरीर, निरोगी आरोग्य' ही हाक आली आणि ह्याकडे समाजाचे अधिकाधिक लक्ष वेधले गेले. विशेषतः शहरी भागातील लोकसंख्येचा यात मोठ्या प्रमाणात समावेश होतो आणि ही समाजासाठी अतिशय सूचक बाब आहे. आरोग्याबाबत तर विविध संघटना, संस्था, तज्ज्ञ अभ्यासक यांनी अनेक संशोधने मांडली आहेत की जोपर्यंत आपला भारतीय समाज आरोग्याबाबत निष्काळजीपणा करेल, तोपर्यंत विविध आरोग्याच्या समस्यांनी बहुसंख्य लोकसंख्येला वेढलेले असेल, त्यामुळे देशाची अर्थव्यवस्था ही आरोग्यावर अधिकाधिक खर्च होणारी व्यवस्था बनेल आणि महासत्तेकडे होणाऱ्या वाटचालीत अनेक अडथळे निर्माण होतील, WHO ने पण सांगितलं आहे की तुमचा समाज हा तुमच्या

सुदृढ आरोग्यावर अवलंबून आहे, आरोग्याची व्याख्या असं सांगते की "आरोग्य ही संपूर्ण शारीरिक, मानसिक व सामाजिक कल्याणाची स्थिती आहे, केवळ रोग किंवा अशक्तपणाची अनुपस्थिती नाही." म्हणजे आरोग्याची तीन क्षेत्रे संघटनेने स्पष्ट केलीत त्यात शारीरिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य व सामाजिक आरोग्य आणि हे तिन्ही क्षेत्र एकमेकांवर आधारलेली असल्याने समाजाच्या आरोग्य विकासासाठी महत्त्वाचा भाग मानला जातो. मग या सर्व बाबींचा अभ्यास संशोधन, नियोजन व व्यवस्थापन भविष्यातील प्रगतीच्या दृष्टीने करायचा असेल तर आरोग्य शारीरिक शिक्षण ही संकल्पना भारतीय समाजात रुजवत, तिचं महत्त्व समाजाला पटवून दिले पाहिजे आणि विशेष करून शालेय स्तरावरील शैक्षणिक अभ्यासक्रमात शारीरिक शिक्षण या विषयाची प्रभावी अंमलबजावणी व्हायला हवी, प्राथमिक, माध्यमिक, उच्च माध्यमिक, उच्च शिक्षण अशा विविध स्तरांवर वयाचा विचार करता आणि





शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक व भावनिक आरोग्य समस्या पाहता शारीरिक शिक्षणाचे मूल्यशिक्षण हे देश, समाज व स्वतःच्या विकासासाठी कसं उपयोगात आणता येईल हे सांगितले पाहिजे. त्याचबरोबर त्याच्या उपयोगितेसाठी कसं प्रभावी वातावरण समाजात निर्माण करता येईल ही भूमिका स्पष्ट करत त्याची जाणीव करून देणारी व्यवस्था निर्माण झाली तरच 'शारीरिक शिक्षणातून आरोग्याच्या बाबतीत भारतीय समाज सुदृढ निरोगी होईल आणि आपला भारत देश आर्थिक व इतर क्षेत्रांत महासत्ता बनेल.

### भारतीय समाजात उद्भवलेल्या समस्या ओळखून त्या मार्गी लावल्या पाहिजे

भारतासारख्या मोठ्या लोकसंख्येच्या देशात विविध समस्यांचे जाळे मोठ्या-अधिक प्रमाणात पसरलेलं दिसते, विशेष म्हणजे ह्या समस्यांनी अधिक प्रमाणात तरुण पिढीला ग्रासलेले दिसून येते. तरुणांच्या कार्यशक्तीवर देशाचं पुढील भवितव्य अवलंबून असल्याने त्यांच्या अवतीभवती समस्यांचे जाळे नकोच, पण भारताला जर विकसित राष्ट्रांच्या पहिल्या ५ च्या रांगेमध्ये प्रवेश करत महासत्ता बनायचं असेल तर आजच्या स्थितीत भारतीय समाजात उद्भवलेल्या समस्या ओळखून त्या मार्गी लावल्या पाहिजेत, कारण तरुणांच्या समस्यांचे निराकरण होणं हे भारतीय राष्ट्रासाठी अपेक्षितच आहे यासाठी शासनाने पायाभूत सुविधांची उपलब्धता व त्याचे वर्गीकरण, आरोग्य युवा धोरण नियोजन, व्यवस्थापन, समाजात होणारे बदल, जनजागृती अशा माध्यमांतून समाजात उद्भवलेल्या

समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी आरोग्याबाबतची मूळ समस्या ओळखली पाहिजे. प्रामुख्यान भारतात तरुणांच्या बाबतीत विचार केला तर आज बालमजुरी, कुपोषण, रस्त्यावरील मुलांचे जीवन, त्यांचे शिक्षण व भविष्य, बालविवाह, बाल तस्करी व विशेष म्हणजे त्यांचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य समस्यांनी ग्रासलेलं असल्याने जीवन या गोष्टींकडे लक्ष वेधले पाहिजे. अशा समस्या भविष्यासाठी फार कठीण आहेत आणि त्यांचे योग्य असं नियोजन व्यवस्थापन करणं महत्त्वाचं आहे, त्यामुळे शारीरिक शिक्षण ही प्रक्रिया समजून 'आरोग्य शारीरिक शिक्षण' ही संकल्पना समाजाच्या शेवटच्या टोकापर्यंत रुजवत समाजात उद्भवलेली समस्या ओळखून त्या मार्गी लावल्या पाहिजे.

### शारीरिक शिक्षणातून महिलांचे सक्षमीकरण व आरोग्य रक्षण आवश्यक.

खरंतर भारतीय समाज हा आरोग्याबाबत निष्काळजीपणा करताना दिसतो. विशेषतः महिलांच्या आरोग्याबाबतीत कारण कित्येक वर्षांपासून मासिक पाळीबाबत आजही पारंपरिकरित्या अंधश्रद्धा समाजात प्रस्थापित आहेत, अनेक गैरसमज बाळगले जातात, शाळा-महाविद्यालयांत शिक्षण घेणाऱ्या मुली याबाबत मुक्तपणे बोलू शकत नसल्याने त्यांची कुचंबना होते, चार-पाच दिवस शिक्षणात खंड पडतो, तिला कुठल्याही वस्तूस स्पर्श करण्यास नकार दिला जातो, 'कुठेही जाऊ नको, एका कोपऱ्यात बसून रहा' अशा काही घटनांना सामोरे जावं लागतं; कधीकधी तर मासिक पाळीमुळे महिलांचे आरोग्य अनेकदा

धोक्यात येते आणि अशा सामाजिक प्रथेला आपला समाज बऱ्यापैकी बळी पडलेला दिसतो, ग्रामीण भागात तर अशा प्रथेला अधिक चालना आढळते, याकाळात महिलांना अतिशय वार्डेट प्रवृत्तींना तोंड द्यावे लागते, त्याचबरोबर ग्रामीण भागात आजही बाळंतपणात स्त्रियांना अनेकदा बिकट परिस्थितीला किंवा मृत्यूला देखील सामोरे जावे लागते. अशा अनेक घटना सांगता येतील आणि ही बाब भारतीय समाजव्यवस्थेतील सामाजिक घटकांसाठी अतिशय गंभीर आहे त्यामुळे सामाजिक परिवर्तन अशक्य आहे. २१ व्या विज्ञान व तंत्रज्ञानाच्या युगातही जर भारतीय समाजव्यवस्थेत स्त्रियांना दुय्यम वागणूक किंवा स्थान दिले जात असेल तर हे भारतीय संस्कृतीचे प्रतीक नाही असं म्हणायला हरकत नाही. या बाबी लक्षात घेतल्या तर त्या देशाच्या सामाजिक विकासावरसुध्दा घातक परिणाम करणाऱ्या घटना आहेत. यावर वेळीच आळा घातला पाहिजे, मासिक पाळी, बाळंतपण, आरोग्य यांविषयी समाजात प्रभावी जनजागृती होणे आवश्यक आहे, यासाठी शालेय स्तरावरील शारीरिक शिक्षण आणि त्यातून महिलांचे शारीरिक, मानसिक व सामाजिक आरोग्य याबाबत शिक्षणप्रणाली समाजात रुजली पाहिजे, फक्त ह्याच नव्हे तर प्रत्येक क्षेत्रात महिलांचे सक्षमीकरण होणे गरजेचं आहे, पुरुषांच्या बरोबरीने खांद्यालाखांदा लावून जर आज भारतीय महिलाशक्ती जागतिक पातळीवर नावलौकिक मिळवत असेल तर तिची सुरक्षितता पाहणे व तिचा सन्मान करणे हे भारतीय समाजव्यवस्थेसाठी गौरवशाली बाब असेल आणि भारतीय सामाजिक परिस्थितीसाठी प्रभावी ठरेल. आज भारतीय महिला शक्ती ही वैज्ञानिक, आर्थिक, शैक्षणिक, वैद्यकीय,

राजकीय, क्रीडा व उद्योग व्यवसाय अशा विविध क्षेत्रांत ती यशस्वी झाल्याचे अनेक उदाहरणे आपल्याला देता येतील. आपण तिचा सन्मान का करायला नको? असा प्रश्न पडला तर नक्कीच एक म्हण प्रचलित आहे समजून घ्या, ती म्हणजे 'शिकलेली आई घराला पुढे नेई.' इथेच तिचा संपूर्ण इतिहास हा एका वाक्यात समजतो म्हणून समाजात महिलांचे सक्षमीकरण हे प्रत्येक बाबतीत होणे अपेक्षित आहे. जन्मदर, पुरुष-गुणोत्तर व तिच्या आरोग्याबाबत आपण शालेय स्तरावर राबवण्यात येणाऱ्या शारीरिक शिक्षण या विषयांच्या माध्यमातून अधिक प्रभावीपणे महिला सक्षमीकरणाविषयी जनजागृतीची अंमलबजावणी करू शकतो आणि ही बाब भारतीय समाजव्यवस्थेतील सामाजिक परिस्थितीसाठी फार आवश्यक आहे.

**संपूर्ण समाजाला सुदृढ, निरोगी ठेवणे हे आव्हान असेल**

समाजात आपण कोरोना महामारी दरम्यान भारतीय समाजाची आरोग्याबाबतची अवस्था कशी आहे? काय करायला हवे? काय अपेक्षित बदल हवेत? यांबाबत बऱ्यापैकी अनुभव आपल्याला आला असेल किंवा दिसून आले, मग नक्कीच आरोग्याबाबत भारतीय समाजाची अवस्था खराब आहे का? असाही जर प्रश्न पडला तर अजिबात घाबरण्याचे कारण नाही कारण आपण जागतिक पातळीवर आरोग्याच्या बाबतीत इतर मागासलेल्या देशांपेक्षा कितीतरी पट आजही सुदृढ, निरोगी आहोत, जागतिक स्तरावर इतर देशांपेक्षा आपली तरुण पिढी अधिक सक्रिय आहे पण त्यांच्या भविष्यातील आरोग्याबाबत १००% शाश्वती देणे हे

आपल्या भारतीय समाजासाठी अधिक मोठं आव्हान असेल असे मला वाटते. कारण २१ व्या शतकातील वाढत्या विज्ञान तंत्रज्ञानाच्या युगात भारतीय समाजातील तरुणाई ही अधिकतर तंत्रज्ञानाकडे आकर्षित होत आहे. कमी श्रमात जास्तीत-जास्त उत्पन्न व यशशिखरे गाठण्यासाठीचे मार्ग, बदलती शिक्षणप्रणाली ज्यात सर्वांगीण विकासाला असणारा कमी दर्जा; या आणि अशा विविध गोष्टींमुळे तरुणांच्या शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक, भावनिक आरोग्यावर अनेक अनपेक्षित परिणाम दिसून आले आहेत. तरुण पिढीच्या आरोग्याच्या समस्या ह्या भविष्याच्या दृष्टीने विचारात घेतल्या तर अतिशय जटील समस्या दिसतात, यांना वेळीच आळा घालण्याची आवश्यकता आहे. सध्या समाजात आरामदायी व बैठ्या जीवनशैलीच्या सवयी वाढत्या प्रमाणात झाल्यामुळे स्थूलता, लठ्ठपणा, मधुमेह व रक्तदाब इत्यादी आजारांचा वाढता स्तर समाजाला विकासाच्या विरुद्ध दिशेने घेऊन जाण्यास कारणीभूत ठरेल. यातून सुदृढ, निरोगी आरोग्य व ताणतणाव मुक्त असणारा समाज किती टक्के राहिल याबाबत आपण बऱ्यापैकी स्पष्टपणे सांगू शकतो, म्हणून येणाऱ्या काळात समाजातील अधिकाधिक लोकसंख्येला आरोग्याच्या दृष्टीने सुदृढ निरोगी ठेवणं हे शासनासमोर आव्हान असेल. हे आव्हान स्वीकारणे, भविष्याच्या समाज विकास व भारत देशाच्या विकासाच्या दृष्टीने अत्यंत गरजेचं आहे, त्यासाठी 'शारीरिक शिक्षण' फक्त शालेय स्तरावर मर्यादित न राहता ह्या विषयाचे ध्येय, उद्दिष्टे, महत्त्व, व्याप्ती, संकल्पना व ह्या विषयातील प्रत्येक बाब समाजाच्या तळागाळापर्यंत पोहचली पाहिजे तेव्हाच

समाजात सुदृढ व निरोगी आरोग्याचे मूल्य अधिक प्रभावी होतील आणि त्याच्या अंमलबजावणीसाठी समाज तत्पर राहिल व ही बाब प्रत्येक भारतीयांसाठी फायदेशीर ठरेल.

**शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षण विषयाची प्रभावी अंमलबजावणी हे सामाजिकदृष्ट्या अधिक हितकारक**

निरोगी आणि सुदृढ शरीर ठेवणं हा मानवी जीवनाचा एक अविभाज्य घटक आहे आणि काळाची गरज आहे असं म्हणायला हरकत नाही, कारण प्रत्येक जण आज स्वतःचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुदृढ ठेवण्यासाठी विविध प्रकारे प्रयत्न करताना दिसतो ही बाब समाजातील प्रत्येक व्यक्तीच्या अस्तित्वासाठी फायदेशीर आहे. जगणं आणि जगण्यासाठी अन्न, वस्त्र, निवारा व शिक्षण ह्या जरी मूलभूत गरजा असल्या तरी, सुदृढ व निरोगी आरोग्य ही गरज भविष्याच्या आनंदी अंतरंगात एक वेगळाच अनुभव देत असते म्हणून समाजातील प्रत्येक व्यक्ती हा सुदृढ निरोगी असणं काळाची गरज आहे. खरंतर शालेय स्तरावरूनच शारीरिक शिक्षण विषयाची प्रभावी अंमलबजावणी झाली पाहिजे, शारीरिक शिक्षणाचं वैशिष्ट्ये थोडक्या शब्दांत सांगायचं झालं तर असं सांगता येईल की, मानवाच्या मूलभूत हालचालींना योग्य दिशा देणारे, मूलभूत कौशल्यांना विशिष्टता आणणारे, ताण-तणावाला आनंदात प्रविष्ट करणारे, संपूर्ण शरीराला व्यायाम, आहार अशा विविध उपक्रमांच्या माध्यमातून प्राणशक्तीचा पुरवठा करणारी एक प्राण वाहिनी. तिच्या सानिध्यात सर्वांगीण विकासाची गंगा वाहते अशा शारीरिक शिक्षणाची आवश्यकता ही समाज प्रक्रियेसाठी

परिपूर्ण अशी व्यवस्था ठरते. म्हणून शालेय स्तरावरील विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी शारीरिक शिक्षण हा विषय वयाच्या दुसऱ्या तिसऱ्या वर्षापासून सक्रिय झाला पाहिजे, ज्यातून शारीरिक व मानसिक विकास चांगल्या प्रकारे होण्यास मदत होते. आज शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षणाचे तास व इतर खेळांच्या विविध स्पर्धा, उपक्रम यांच्या माध्यमातून मुलांचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते. शालेय उपक्रमांच्या माध्यमातून त्यांच्या विविध कलागुणांची आवड टिकवून ठेवण्यास मदत होते. उदा. वाचन, वक्तृत्व, संगीत, चित्रकला, नाटक त्याचबरोबर मुलांमध्ये संस्कार, शिस्त, स्वच्छता, सामाजिक बंधुता, मूलभूत कर्तव्ये, जबाबदाऱ्या आदी मूल्यशिक्षणाचे महत्त्व त्यांना समजते आणि भविष्यातील समाजाला दिशा मिळते, त्यामुळे शालेय स्तरावरील अभ्यासक्रमात शारीरिक शिक्षण हा विषय समाजाच्या दृष्टीने अतिशय हितकारक ठरेल.

### किमान स्वतः साठी दररोज एक तास

समाजात वाढत्या आरोग्याच्या समस्या, ताणतणाव पाहता प्रत्येकाने स्वतःसाठी दैनंदिन व्यवहारातून किमान एक किंवा दोन तास आरोग्यासाठी दिले पाहिजेत. त्यात सायकलिंग, चालणे, धावणे, ट्रॅकिंग, स्विमिंग, व्यायाम (आऊटडोर अर इनडोर) विविध मनोरंनात्मक खेळ व विविध अशा शारीरिक उपक्रमांत सहभागी होऊन स्वतःच्या आरोग्याची काळजी घ्यायला हवी. आजचा समाज पैशासाठी प्रचंड वेळ देतो आणि ती गरजेची बाब जरी असली तरी त्यापेक्षा कित्येकपट आपल्या आरोग्याची किंमत असल्याने आरोग्याकडे दुर्लक्ष

म्हणजे कमवलेली संपत्ती ही ग्रासलेल्या आरोग्यावर खर्च करण्यासारखे होईल म्हणून वेळीच आपण आरोग्यस्थितीकडे लक्ष दिले पाहिजे. आनंददायी वातावरण आपल्या अवतीभोवती तयार झाले पाहिजे याकरता स्वतःसाठी दररोज एक तास आरोग्यासाठी तुम्ही दिला तर तुमच्यापासून समाजाला प्रेरणा मिळेल, दिशादर्शन होईल. खरंतर आपण स्वतःच्या आरोग्याची काळजी स्वतःच घेतली पाहिजे ज्यात जबाबदारीने आपण दररोज एक तास मैदानावर जाऊन किंवा जसा वेळ मिळेल त्या ठिकाणी कोणत्याही स्वरूपाचा व्यायाम, हा खेळाच्या माध्यमातून; किंवा इतर क्रीडा उपक्रमांच्या माध्यमातून शारीरिक व मानसिक सुदृढतेसाठी केला पाहिजे. सामाजिक विकासाच्या दृष्टीने बघितले तर ही बाब समाजासाठी हितासाठी फायदेशीर ठरेल. तुमच्यामुळे समाजात सुदृढ व निरोगी आरोग्याबाबत जागरूकता वाढेल, त्या अनुषंगाने निदान समाज आरोग्यासाठी एक तास व्यायामसाठी देऊ शकेल ही बाब आपण लक्षात घेतली पाहिजे. आपल्या मुलांना सुद्धा दररोज एक तास मैदानावर खेळण्यासाठी पाठवले पाहिजे कारण लहान मुलांना खेळातून उत्तम आरोग्य प्राप्त होऊ शकते आणि आरोग्यविषयीच्या सवयी तुम्ही लावल्या पाहिजेत विशेष म्हणजे खेळाकडे नुसतं करिअर म्हणून पाहून चालणार नाही तर आरोग्यहिताच्या दृष्टीने पाहिलं पाहिजे म्हणून एक तास मैदानावर का? हे लक्षात घेणं गरजेचं आहे.

### सामाजिक आरोग्याचा अर्थ समजून घेणं महत्त्वाचं

सामाजिक आरोग्य हे व्यक्तीच्या व त्यांच्या जीवनाशी संबंधित सर्व सामाजिक बाबतीत महत्त्वपूर्ण ठरते. त्यात नातेसंबंधातील सकारात्मक

संप्रेषण, संपर्क, समूहामध्ये आपलेपणाची भावना प्रस्थापित करणे, समाजातील प्रत्येक घटकांशी चांगले बोलणे, वागणे, एकमेकांचा आत्मसन्मान राखणे, स्वतःसह समाजात आनंददायी वातावरण निर्माण करणे, त्यामुळे सामाजिकदृष्ट्या आपण व आपला समाज हा निरोगी व ताणतणावमुक्त राहण्यास मदत होते, सर्वांमध्ये मनमोकळेपणाने मिसळता येते, समाजात उत्साहाने राहता येते व विविध सांस्कृतिक उपक्रमांत सहभागी होता येते. वैयक्तिक, कौटुंबिक, सामाजिक अडी-अडचणी सोडवण्यास मदत होते. स्वतःचे आरोग्य चांगले राखल्यामुळे समाजातील प्रत्येकांशी चांगले संबंध निर्माण होतात आणि दिवसेंदिवस ते अधिक घट्ट होतात त्यामुळे उत्तम शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनिक व बौद्धिक हे उत्तम अशा

सामाजिक आरोग्यास समर्थन देते असे अनेक संशोधनांतून पुढे आले आहे. आज अति कामाच्या व्यापामुळे चिडचिडेपणा येतो. आरामदायी जीवनशैलीमुळे आरोग्यावर वाईट दुष्परिणाम होतात आणि त्यामुळे वागण्यातून, बोलण्यातून अनेक नकारात्मक बदल होतात व समाजात सामाजिक संबंधदेखील खराब होतात यासाठी आपण सामाजिक आरोग्याचा अर्थ समजून घेणे महत्वाचे आहे. त्यात अनुवंशिकता, जीवनपद्धती, आहार व पोषण, सभोवतालचे वातावरण व जीवन, आरोग्य व औषधोपचार सेवा समाजाची आर्थिक स्थिती, शिक्षण, शेती, उद्योगधंदा, ग्रामीण विकास, सामाजिक स्थिती, राजकीय स्थिती अशा गोष्टींवर अवलंबून आहे.





कल्याणी मयूर कटके

संचालिका, ब्रम्हा फिटनेस क्लब

## कबड्डी काल आणि आज

आज कबड्डी असे म्हणले की लहान मूल देखील मांडीवर शड्डू मारून हात वर करायची क्रिया करतो. 'ले पंगा' म्हणतो. एवढंच नाही तर ज्या गल्लीत क्रिकेट, फुटबॉल खेळला जायचा त्या गल्लीत तुटके मुटके मैदान आखून पोरं-टोरं कबड्डी खेळताना दिसतात तेव्हा ते दृश्य सुखावणारे असते. कबड्डी हा खेळ आपल्या महाराष्ट्राच्या मातीतला! पण कालच्या कबड्डीला म्हणावी अशी प्रसिद्धी नव्हती. कबड्डी म्हटले की अगदी बोटार मोजण्याइतके लोक तिचे चाहते होते.

महाराष्ट्रात हुतूतू, कबड्डी, कच्छ भागात भाडे-भाडे, दक्षिणेत दुगडू, केरळमध्ये वडी-वडी, बंगालमध्ये टू-टू-टू-टू, उत्तर भारतात कोमावारा, साबरगन्ना, तेलंगणामध्ये चेडूगुडू, मालदीवमध्ये भाविक, पंजाब प्रदेशात कौडी अशा विविध नावांनी सुरुवातीला कबड्डी खेळली जात होती. १९३४ मध्ये या खेळाचे नियम तयार झाले. इ.स १९३६ मध्ये हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळ, अमरावती यांनी या खेळाच्या प्रसारासाठी बर्लिन ऑलिम्पिकमध्ये प्रदर्शनी सामना खेळून दाखवला. इ.स.१९३८ पासून हा खेळ भारताचा राष्ट्रीय खेळ म्हणून ओळखला जाऊ लागला आणि १९५० मध्ये अखिल भारतीय कबड्डी संघ स्थापन झाला. त्यानंतर महाराष्ट्र राज्याने

कबड्डी या खेळाकरिता जे नियम तयार केले त्या नियमानुसार संपूर्ण भारतात कबड्डी हा खेळ खेळला जाऊ लागला.

आज कबड्डी या खेळाचा विचार करायचा झाला, तर आपला हा खेळ सातासमुद्रापार पोहोचला. याला कारण कबड्डीच्या प्रचार आणि प्रसार करण्यासाठी घेतलेले कष्ट आणि मेहनत. आणि या मेहनतीचा परिणाम म्हणजे मातीवरचा पारंपरिक खेळ आज आंतरशालेय स्तरावर देखील मॅटवर खेळला जातो. आज गावागावांत देखील कबड्डी मॅटवर खेळली जाते. या खेळाला आंतरराष्ट्रीय स्तरावर पोहोचवण्यात महाराष्ट्राचा खूप मोठा वाटा आहे. आज एशियन गेम्स, साऊथ एशियन गेम्स, विश्वचषक या स्पर्धांमध्ये दिवसेंदिवस कबड्डी खेळणाऱ्या देशांची संख्या वाढलेली आपल्याला पाहायला मिळत आहे. आणि ही संख्या फक्त वाढतच नाही तर हे देश भारताप्रमाणे तांत्रिक कौशल्यांचा वापर करून कबड्डी खेळताना आपल्याला पाहायला मिळतात.

कबड्डी - काल, आज आणि उद्या याचा विचार केला तर कालची कबड्डी ही आजच्या कबड्डीपेक्षा तांत्रिकदृष्ट्या, नियमानुसार खूप वेगळी होती. काळानुसार, गरजेनुसार तिच्यात अनेक बदल

झालेले आपण पाहिलेले आहे. मग त्यात मैदानाचे मोजमाप असो अथवा ३० सेकंदाच्या चढाईची मर्यादा, ३ री चढाई, सुपर रेड, सुपर टॅकल या नियमांची झालेली वाढ असो. यामुळे कबड्डी या खेळात वाढलेली ती चुरस आपण सर्वांनीच अनुभवली.

खऱ्या अर्थाने कबड्डीला चांगले दिवस आले ते 'प्रो-कबड्डी' या व्यावसायिक स्पर्धेने. 'प्रो कबड्डी' आज कुणाला माहित नाही असे होणार नाही कारण गल्लीत खेळला जाणारा खेळ स्क्रीनवर झळकवला तो प्रो कबड्डीनेच. तळागाळातला खेळाडू आज जगाच्या कानाकोपऱ्यात पोहोचला आणि आर्थिकदृष्ट्या सक्षम झाला. २०१४ साली प्रो कबड्डीचा पहिला हंगाम खेळण्यात आला. पहिल्या हंगामात एकूण ८ संघ सहभागी झाले होते. दिवसेंदिवस प्रो कबड्डीची लोकप्रियता वाढत गेली तशीतशी संघांची संख्या वाढत गेली. पण प्रो कबड्डी खेळली जाते ती फक्त पुरुष संघामध्येच. २०१४ पासून आजपर्यंत कधीच महिलांचा ही सहभाग प्रो कबड्डीत करण्यात यावा असा प्रस्ताव आला नसेल का? भारतातील महिला कबड्डी खेळाडू या पुरुष खेळाडूंकडे सक्षम खेळाडू नाहीत का? त्यांना आर्थिकदृष्ट्या सक्षम होण्याची गरज नाही का? असे अनेक प्रश्न मनात निर्माण होतात. राहिला प्रश्न महिला आणि पुरुष खेळाडू यांच्यातील सक्षमतेचा तर भारतातील महिला खेळाडू या पुरुष खेळाडू प्रमाणेच सक्षम आणि तांत्रिकदृष्ट्या खेळ खेळतात. पण अपुरी पडणारी मैदाने आणि स्पॉन्सरशिपचा अभाव या महत्त्वपूर्ण कारणांमुळे महिलांचा प्रो कबड्डी स्पर्धांचे आयोजन होत नाहीत. पण पुरुष

खेळाडूंप्रमाणेच महिला खेळाडूंना देखील या ठिकाणी वाव मिळाला पाहिजे कारण या वर्षांच्या एशियन गेम्समध्ये भारतीय पुरुष संघाप्रमाणेच महिला खेळाडूही सुवर्णपदक मिळवण्यात यशस्वी झाल्या.

### कबड्डीत आजची महाराष्ट्राची स्थिती

आज आपण महाराष्ट्रीय लोक अभिमानाने सांगतो, कबड्डी हा आमचा खेळ आहे. मग असे असताना भारतीय संघात आपले खेळाडू बोटावर मोजण्याइतकेच! असे का? तिथे वर्चस्व हिमाचल, हरियाणा आणि पंजाबचे असे चित्र का सातत्याने पाहायला मिळते. आपलाच खेळ असून राष्ट्रीय स्तरावर घेण्यात येणाऱ्या स्पर्धांमध्ये महाराष्ट्राला विजेतेपदासाठी का प्रतीक्षा करावी लागते याचा कधी आपण सखोल विचार केला आहे का?

आपल्याकडे तांत्रिकदृष्ट्या सखोल ज्ञान असून देखील आपण मागे का? या गोष्टीचा जेव्हा सखोल विचार केला तेव्हा काही महत्त्वपूर्ण बाबी लक्षात आल्या. त्यातील पहिली बाब म्हणजे खेळाडूंना देण्यात येणारे प्राधान्य. महाराष्ट्र आणि इतर राज्यातील खेळाडू जसे की पंजाब, हरियाणा किंवा हिमाचल या ठिकाणी खेळाडूंकडे विशेष लक्ष देऊन त्यांना तयार करण्यात येते. त्यात त्यांचा आहार, प्रशिक्षण, शिष्यवृत्ती यांचा करण्यात येणारा समावेश. या सर्व गोष्टीं मुळे त्यांची वाढ आणि विकास हा आपल्या खेळाडूंच्या तुलनेत झपाट्याने होतो. आणि तांत्रिकदृष्ट्या आपण सक्षम असून देखील राष्ट्रीय स्तरावर या कारणांमुळे आपण मागे राहत आहे, असे मला वाटते.

खेळ कोणताही असो हा मुद्दा सगळ्यांनाच लागू होतो कारण खेळ म्हटलं की राजकारण आलेच. कारण आता खेळ आणि राजकारण हे एक प्रकारचे समीकरणच जणू तयार झाले आहे. पण याचा परिणाम मिळणाऱ्या पदकांवर होतो, याची जाणीव कोणाला आहे का? आज प्रशिक्षक किंवा तज्ज्ञ व्यक्तींपेक्षा राजकारण्यांचा सहभाग खेळात वाढताना

आपण सर्वच पाहत आहोत. त्या खेळाडूची निवड प्रक्रिया म्हटली की मग तर काय विचारायलाच नको. पण जर आपल्याला पदकांची उपेक्षा थांबवायची असेल तर खेळातील राजकारणी लोकांचा सहभाग थांबला पाहिजे आणि तज्ज्ञ प्रशिक्षकांना प्राधान्य देणे गरजेचे आहे तरच आपली कबड्डी उद्या अजून नावारूपाला येईल.

## गुरु हाची देव माझा

दिपस्तंभ जीवनाचे, रूप विद्यार्थी झालेले  
क्षण उज्वल भाग्याचे, मार्ग ज्ञानाचे दिलेले

दान ज्ञान भांडाराचे, अमृतासारखे दिले  
सद्गुण सद्विचार, किती पोवाडे गाइले

नाही केला दुजाभाव कधी, सर्वां समान लेखले  
खेळ, गोष्टी, कथा, अनुभव संस्कारिले

उटी चंदनी झिजली, संस्कार संपन्न केले  
जगातील उच्चतम, यशाचे उंच शिखर दाविले

ज्ञान वृद्धी, बलवृद्धी, ध्येय उद्दिष्टे बिंबविले जिथे  
पाया जीवनाचा उभारला इथे,

साक्षात देवरूपी दर्शन तू दिलेस  
होवू उतराई आम्ही, गुरु महान लाभले

जन्म सार्थकी होण्यास,  
मर्म हे जीवनातले साधीले.



गुरू ब्रम्हा गुरू विष्णु  
गुरू गुरुदेवो महेश्वरा!  
गुरू साक्षात परब्रह्म  
तस्मै श्री गुरवे नमः!!

श्री उमेश लोंढे

शारीरिक शिक्षण शिक्षक





डॉ. महेश देशपांडे

सहयोगी प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे  
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

## क्रीडा आणि शारीरिक शिक्षण : भावात्मक विकासाचा प्रभावी मार्ग

शिक्षणाचे क्षेत्र हे केवळ 'शिक्षण' या संकल्पनेपुरते मर्यादित नसून त्याची व्याप्ती त्या पलीकडे पसरलेले आहे; ज्यामध्ये प्रामुख्याने मुलांच्या संपूर्ण विकासाचा समावेश आहे. भावना, दृष्टिकोन, मूल्ये आणि प्रेरणा यांच्याशी संबंधित असणारे भावात्मक क्षेत्र हे प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनातील अत्यंत महत्वाचे क्षेत्र असून प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या भावनिक क्षेत्राचा विकास झाल्याशिवाय त्या मुलांचा सर्वांगीण विकास होऊच शकत नाही. शारीरिक शिक्षण, क्रीडा, शारीरिक सुदृढता, शारीरिक सक्रियता आणि खेळ हे या भावात्मक क्षेत्राची जोपासना व विकास करण्याचे एक अद्वितीय आणि शक्तिशाली माध्यम आहेत. शारीरिक शिक्षण, क्रीडा, शारीरिक सुदृढता, शारीरिक सक्रियता आणि खेळ यांच्या माध्यमातून भावनांचे व्यवस्थापन करण्यासाठी, सकारात्मक सामाजिक संबंध निर्माण करण्यासाठी आणि निरोगी जीवनशैली अंगीकरण्यासाठी व्यक्तीला प्रोत्साहन मिळते.

शारीरिक सक्रियता आणि भावात्मक क्षेत्र यांच्यातील गुंतागुंतीच्या संबंधांची उकल करण्याचा या लेखातून प्रयत्न केला आहे. शारीरिक शिक्षण, क्रीडा, शारीरिक सुदृढता, शारीरिक सक्रियता आणि खेळ यांच्या माध्यमातून भाव-भावना बुद्धिमत्ता, स्वयं-

कार्यक्षमता, सामाजिक कौशल्ये, सकारात्मक स्वप्रतिमा आणि आंतरिक प्रेरणा यांच्या विकासामध्ये कसे योगदान मिळते हे या लेखातून स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न आहे.

शारीरिक शिक्षण आणि खेळाचे महत्त्व केवळ शारीरिक आरोग्यापुरते नसून त्याच्याही पलीकडे ते आहे. शारीरिक शिक्षण आणि खेळ हे व्यक्तीचा कारक, बौद्धिक, भावात्मक, आणि सामाजिक असा सर्वांगीण विकास करण्यामध्ये महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. या लेखात, आपण भावात्मक क्षेत्र - भावना, वृत्ती, मूल्ये आणि परस्पर कौशल्यांचे क्षेत्र जोपासण्यासाठी शारीरिक शिक्षण आणि खेळाचे महत्त्व जाणून घेणार आहोत.

### भावात्मक क्षेत्र : वैयक्तिक विकासाचा पाया

शैक्षणिक मानसशास्त्रज्ञ बेंजामिन ब्लूम यांनी परिभाषित केल्याप्रमाणे भावात्मक क्षेत्रामध्ये वृत्ती, भावना आणि मूल्यांचा विकास समाविष्ट असतो. यात प्रेरणा, चिकाटी, सहानुभूती, सहकार्य आणि नेतृत्व यासारख्या अनेक गुणांचा समावेश आहे. भावनात्मक क्षेत्र हे बौद्धिक कौशल्यांप्रमाणे ज्ञान संपादन आणि समस्या सोडवण्याशी संबंधित नसून, मानवी वर्तनाच्या भावनिक आणि परस्पर पैलूंशी

संबंधित आहे. एखाद्या घटनेला प्रत्येक व्यक्ती वेगवेगळा प्रतिसाद देते कारण त्या प्रत्येकाच्या भावात्मक क्षेत्राचा विकास एकसमान झालेला नसतो.

भावात्मक क्षेत्रामध्ये भावना, संवेदना आणि व्यक्तीच्या स्वभावाचा समावेश होतो. हे सर्व घटक आपल्या वर्तनावर, निर्णय घेण्यावर आणि इतरांशी परस्परसंवादावर परिणाम करतात. हे क्षेत्र व्यक्तीकडे असलेल्या श्रद्धा तसेच नीतीमूल्यांना आकार देते त्याच बरोबर स्वतःबद्दल, इतरांबद्दल आणि शारीरिक सक्रियतेबद्दल असलेल्या दृष्टिकोनास देखील आकार देते (Fredrickson Cohn, 2008)

भावनिक बुद्धिमत्ता (EQ) ही भावात्मक क्षेत्रातील एक प्रमुख संकल्पना आहे. समजणे, समजून घेणे, व्यवस्थापित करणे आणि भावना प्रभावीपणे प्रकट करण्यासाठी लागणाऱ्या क्षमतेचा विकास करण्यात EQ महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. भावनिक बुद्धिमत्ता EQ व्यक्तींना सामाजिक परिस्थितीत दिशादर्शन करण्यासाठी, निरोगी नातेसंबंध निर्माण करण्यासाठी आणि आव्हानांना तोंड देण्यासाठी तयार करते (Goleman, 2000)

सायडेन टॉप यांच्या मतानुसार सकारात्मक नातेसंबंध निर्माण करण्यासाठी सामाजिक कौशल्ये, प्रभावी संप्रेषण, संघकार्य, सहकार्य आणि संघर्षाचे निराकरण करणे आवश्यक आहे. यासाठी लागणाऱ्या कौशल्यांचा सराव आणि विकास करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण आणि खेळ हे एक आदर्श आणि सर्वोत्तम साधन आहे (Siedentop et al., 2014). खेळाडूंमध्ये संघकार्य आणि

सहकार्याची भावना तयार होतच असते कारण त्याशिवाय कोणत्याही खेळात विजय मिळू शकत नाही. खेळामध्ये संघर्ष अटळ असतो मात्र सामना संपताच तो संघर्ष संपलेला असतो.

### शारीरिक शिक्षण सर्वांगीण विकासाचा पाया :

शारीरिक शिक्षण हे व्यक्तींमध्ये, विशेषतः भावात्मक क्षेत्राच्या विकासासाठी सुरुवातीच्या काळात अत्यंत महत्त्वाची भूमिका बजावते. शारीरिक शिक्षणाचा रचनात्मक अभ्यासक्रम आणि सक्रियतेच्या माध्यमातून सांघिक कार्य, सुदृढता, स्वयं-शिस्त आणि खिलाडूवृत्ती यांना प्रोत्साहन मिळते. शारीरिक शिक्षण व खेळाच्या मध्यमातून विद्यार्थी ध्येय निश्चिती, आव्हानांवर मात करणे आणि यश साजरे करायला शिकतात; सातत्याने असे करताना विद्यार्थी भावनिकदृष्ट्या सकारात्मक होतात व त्यामधूनच त्यांचा सामाजिक विकासही घडून येत असतो. याबाबतीत अनेक उत्तम खेळाडूंची उदाहरणे देता येतील ज्यामधून वरील बाबींची पुष्टी होते. भारताच्या क्रिकेट संघाचा माजी संघनायक महेंद्रसिंह धोनी हा सामन्यांमध्ये निर्णय घेताना भावनिकदृष्ट्या अत्यंत समतोल दिसतो, भारताच्या अनेक आंतरराष्ट्रीय क्रिकेट सामन्यांमध्ये अत्यंत बिकट परिस्थितीवर मात करून अशक्य वाटणारे सामने त्याने एकहाती जिंकून दिलेले आहेत. अत्यंत अटीतटीच्या वेळी नेमका कोणता निर्णय घ्यावा व सामना जिंकावा यांचा आदर्शच जणू धोनीने घालून दिला, अनेक अटीतटीच्या सामन्यांमध्ये अनपेक्षित निर्णय घेताना अत्यंत संयम पळून योग्य निर्णय घेण्यासाठीच धोनी ओळखला जातो.

### निष्पक्ष खेळ आणि खेळाडूवृत्ती :

खेळातील सहभागामुळे क्रीडापटू आणि निष्पक्ष खेळ यासारख्या मूल्यांच्या जोपासनेसाठी अनेक संधी उपलब्ध होतात. खेळ व क्रीडा स्पर्धामधून खेळाडू प्रतिस्पर्ध्यांचा आदर करण्यास, नियमांचे पालन करण्यास आणि अपयश स्वीकारण्यास शिकतो. विजय असो वा पराभव, प्रामाणिकपणा आणि नैतिक आचरणावर भर दिल्याने आदर, नम्रता आणि सहानुभूतीची भावना निर्माण होते. हेच भावात्मक क्षेत्राचे मुख्य घटक असून शारीरिक शिक्षण व क्रीडेच्या माध्यमातून त्याचा सहजच विकास होतो. खेळाच्या सामन्यामध्ये अनेक वेळा असे घडते की, एखाद्या खेळाडूकडून प्रमाद होतो, मात्र पंचाला न दिसल्यामुळे त्या खेळाडूला फायदा होऊ शकतो मात्र अनेक वेळा खेळाडू स्वतःच प्रमाद झाला हे मान्य करतो व विरुद्ध संघाच्या खेळाडूस संधी देतो. कबड्डी खेळताना अनेक वेळा बचाव करणारा खेळाडू बाद झाल्यानंतर पंचाच्या निर्णयाची वाट न पाहता स्वतःहून मैदानाबाहेर जातो किंवा हात वर करून बाद झाल्याचे मान्य करतो.

### भावनांचे नियमन आणि ताण-तणावाचे व्यवस्थापन :

शारीरिक शिक्षण व खेळाचा ताण-तणावाच्या व्यवस्थापनाशी जवळचा संबंध आहे, खेळाच्या माध्यमातून मानसिक व शरीरक्रिया भावनांचे शास्त्रीय पद्धतीने नियमन केले जाते. आपल्या शरीरामध्ये खेळ किंवा व्यायामामुळे एन्डॉर्फिन, न्यूरोट्रांसमीटर्स यासारख्या जैविक उत्प्रेरकांची निर्मिती होते, या जैविक उत्प्रेरकांमुळे त्या

व्यक्तीमध्ये आनंदाची भावना निर्माण होते त्यामुळे निरामयतेस प्रोत्साहन मिळते. नियमित शारीरिक व्यायाम व खेळ एक नैसर्गिक तणाव निवारक म्हणून काम करते त्याच प्रमाणे ते त्या व्यक्तीस चिंता, नैराश्य आणि इतर नकारात्मक भावनांचा सामना करण्यास मदत करते. अशा प्रकारे नियमित व्यायाम केल्याने किंवा खेळ खेळल्यामुळे आपल्यामध्ये एक मजबूत व निरोगी यंत्रणा विकसित झालेली असते तसेच भावनिक लवचिकपणा आणि एकूणच मानसिक निरामयता विकसित होते. खेळाडूंमध्ये आपणास नैराश्य किंवा नकारात्मकतेशी सामना करण्याची व त्यावर विजय मिळवण्याची क्षमता विकसित झालेली दिसते, अनेक खेळाडू अतिशय दुर्दम्य इच्छाशक्तीच्या जोरावर अशक्य आजारांवर किंवा परिस्थितीवर मात करताना दिसतात. अपघातात पाय तुटल्यानंतर प्रचंड इच्छाशक्तीच्या जोरावर माऊंट एवरेस्ट सर करणारी अरुणिमा सिन्हा यांचे उत्तम उदाहरण होय.

### आत्मसन्मान आणि आत्मविश्वासाची वाढ :

आत्मसन्मान आणि आत्मविश्वास हे दोन घटक भावनात्मक क्षेत्राचे प्रमुख अंग आहेत, या घटकांचा विकास झाल्याशिवाय भावनात्मक क्षेत्राचा विकास अशक्य आहे. खेळ आणि सुदृढतेमुळे खेळाडूंमध्ये आत्मसन्मान आणि आत्मविश्वासाची पातळी लक्षणीयरीत्या वाढलेली दिसते. जसे व्यक्ती भौतिक टप्पे गाठतात, खेळाच्या क्षेत्रात वैयक्तिक उच्चांक निर्माण करतात किंवा संघाच्या यशात योगदान देतात, वेळप्रसंगी संघाला अपयशाच्या गर्तेतून बाहेर काढतात व विजयश्री खेचून आणतात तेव्हा त्यांचा

आत्मविश्वास वाढतो तसेच खेळाडूमध्ये आत्मसन्मानाची भावना जागृत होते. अनेक वेळा सहकारी खेळाडू, प्रशिक्षक, संघमित्र आणि समवयस्क सामन्यांदारम्यान तुमच्या खेळास प्रोत्साहन देतात, जिंकण्यासाठी तुमच्यावर विश्वास ठेवतात व जिंकण्याची शेवटची खेळी करण्याकरिता तुमच्यावर विसंबून राहतात तेव्हा आत्मसन्मान आणि आत्मविश्वास मजबुत होतो. अनेकदा शेवटच्या क्षणी हातातून गेलेला सामना खेळाडू खेचून आणतो त्यामुळे संघातील सहकारी अशा खेळाडूचा प्रचंड आदर करतात व त्या खेळाडूस सर्व जण आदर्श मानू लागतात त्यामुळे देखील आत्मसन्मान तसेच आत्मविश्वास वाढतो. सचिन तेंडुलकरने भारताला अनेक वेळा बिकट परिस्थितीतून बाहेर काढून, हातातून गेलेला सामना जिंकून दिलेला आहे त्यामुळे सचिन तेंडुलकर संघातील इतर सर्वच खेळाडूसाठी आदर्श होता.

**शारीरिक शिक्षण व खेळामुळे सामाजिक एकता आणि सर्वसमावेशकतेला प्रोत्साहन :**

शारीरिक शिक्षण आणि खेळांमध्ये समाजामध्ये सामाजिक एकता आणि सर्वसमावेशकता वाढवण्याची शक्ती आहे. सांस्कृतिक पार्श्वभूमी, सामाजिक-आर्थिक स्थिती किंवा शारीरिक क्षमता काहीही असो, व्यक्ती सामायिक अनुभव आणि परस्पर प्रयत्नांसाठी एकत्र येतात. सहयोग, संवाद आणि सहकार्याद्वारे, विविध गटांमध्ये नातेसंबंध निर्माण करतात, मतभेद दूर करतात आणि आपुलकीची भावना जोपासतात आणि हेसुद्धा भावात्मक क्षेत्राचे महत्त्वाचे घटक आहेत. भावात्मक क्षेत्राचा विकास म्हणजेच या गुणांचा विकास होय.

खेळाच्या स्पर्धेमुळे एकत्र आलेल्या खेळाडूंमध्ये असा सामाजिक सलोखा निर्माण होतो. एकत्र एकमेकांविरुद्ध सामना खेळताना दोन संघांच्या खेळाडूंमध्ये अनेक बाबींची देवाणघेवाण होते व त्यामुळे असा सलोखा निर्माण होतो. खेळामध्ये सर्वांना सामावून घेण्याची ताकद आहे, ऑलिंपिक खेळ असो किंवा एशियन खेळ या खेळांदरम्यान खेळाचे गांव विकसित केले जाते; संपूर्ण स्पर्धेदरम्यान या गावामध्ये सर्व खेळाडू रहातात, एकमेकांना भेटतात, संस्कृतीची देवाणघेवाण करतात. एकमेकांच्या विचारांची देवाणघेवाणही करतात व त्यामुळे सर्वसमावेशकतेला वाव मिळतो.

**खेळ, नियमित व्यायाम व शारीरिक उपक्रमांमधून भावात्मक क्षेत्रातील विकसित होणाऱ्या बाबी :**

- नेतृत्व आणि संघ गतिशीलता
- सवयी आणि मूल्ये आजीवन जोपासणे
- भावनांची जोपासना
- भावनिक बुद्धिमत्ता
- स्व-कार्यक्षमता
- सामाजिक कौशल्ये
- सकारात्मक स्व-प्रतिमा
- अंगभूत प्रेरणा
- सकारात्मक प्रशिक्षण आणि अभिप्राय
- सहकारी शिक्षण उपक्रम
- ध्येय निश्चिती आणि आत्म-चिंतन
- विकासाच्या दृष्टीने योग्य उपक्रम
- सुरक्षित आणि सर्वसमावेशक वातावरण तयार करणे
- मानसिक आरोग्य शिक्षणाचे एकत्रीकरण

भावात्मक क्षेत्राची व्याप्ती फार मोठी आहेत वरील बाबींसोबतच इतर अनेक घटकांचा भावात्मक क्षेत्रात समावेश होतो. खेळ, नियमित व्यायाम आणि विविध शारीरिक उपक्रमांद्वारे भावात्मक क्षेत्राचा विकास सहजपणे होतो. शारीरिक शिक्षण आणि खेळ हे भावात्मक क्षेत्र आणि पर्यायाने मुलांच्या सर्वांगीण विकास करण्याचे सर्वोत्तम व प्रभावी माध्यम आहे असे म्हणता येईल.

**भावात्मक क्षेत्रावर शारीरिक शिक्षण व खेळाचा होणारा परिणाम सिद्ध करणारी काही संशोधने :**

**भावनिक बुद्धिमत्ता :** कॅस्टेल आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांनी २०१७ मध्ये केलेल्या संशोधनामध्ये असे दिसून आले की, शारीरिक सक्रियता कार्यक्रम लहान मुलांमध्ये आणि किशोरवयीन मुलांमध्ये भावना नियमन, सामाजिक जागरूकता आणि भावनिक अभिव्यक्ती वाढवू शकतात (Dolcos et al., 2020; Loprinzi et al., 2017).

**स्वयं-कार्यक्षमता :** फेल्ट्ज आणि चेस यांनी २०१७ केलेल्या अभ्यासानुसार शारीरिक शिक्षण, क्रीडा आणि सुदृढता उपक्रमांमध्ये सहभाग घेतल्याने कर्तृत्वाची भावना, कौशल्यांमध्ये प्रभुत्व आणि शारीरिक क्षमतांवरील आत्मविश्वास वाढवून आत्म-कार्यक्षमतेला चालना मिळते (Feltz Chase, 2017).

**सामाजिक कौशल्ये :** पुडर आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांनी २०१० मध्ये केलेल्या संशोधन अभ्यासामध्ये असे आढळून आले की सांघिक खेळ आणि गटात केलेला व्यायाम यांमध्ये सहयोग, संवाद आणि विवाद निराकरण हे स्वाभाविक घडून येतच असते, मात्र या प्रक्रियेमुळे सामाजिक

कौशल्यांच्या वाढीस मजबूत चालना मिळते आणि म्हणूनच नियमितपणे सांघिक खेळ खेळणाऱ्या किंवा गटांमध्ये सहकाऱ्यांसोबत व्यायाम करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये अशी सामाजिक कौशल्ये विकसित झालेली असतात (Puder et al., 2010).

**सकारात्मक स्व-प्रतिमा :** लुबान्स त्यांच्या सहकाऱ्यांसोबत २०१६ मध्ये केलेल्या संशोधनाच्या आधारे असे म्हणतो की 'नियमित शारीरिक उपक्रमांमुळे लहान आणि किशोरवयीन मुलांमध्ये सकारात्मक स्व-प्रतिमा निर्माण होते आणि ही सकारात्मक स्व-प्रतिमा त्यांच्यातील आत्मसन्मान आणि शरीराची प्रतिमा सकारात्मक बनवते तसेच चिंता आणि नैराश्याचा धोका कमी करते' (Lubans et al., 2016; Stathopoulou et al., 2015).

**आंतरिक प्रेरणा :** एन्जेब्रेट्सन यांनी त्यांच्या सहकाऱ्यांसोबत २०१७ मध्ये संशोधन केले त्यावरून आलेले निष्कर्ष स्पष्ट करतात की मुलास मिळणारे शारीरिक शिक्षण वर्गातील सकारात्मक अनुभव; जे आनंद, शोध आणि प्रभुत्व यांवर भर देतात ते शारीरिक व्यायामासाठी व उपक्रमांसाठी आंतरिक प्रेरणा विकसित करतात, ज्यामुळे जीवनभर व्यायामाची तसेच व्यस्ततेची सवय लागते (Engebretsen et al., 2017).

शेवटी असे म्हणता येईल की, व्यक्तींच्या सर्वांगीण वाढीसाठी शारीरिक शिक्षण, खेळ, सुदृढता आणि शारीरिक उपक्रमांद्वारे होणारा भावात्मक क्षेत्राचा विकास अपरिहार्य आहे.

शारीरिक आरोग्य आणि बौद्धिक विकास क्षेत्रांच्या पलीकडे, शारीरिक शिक्षण, खेळ, सुदृढता आणि

शारीरिक उपक्रम या बाबी भावनिक बुद्धिमत्ता, परस्पर कौशल्ये आणि जीवनातील यश आणि पूर्ततेसाठी आवश्यक असलेली मूल्येसुद्धा वाढवतात. शारीरिक शिक्षण अध्यापनामध्ये कल्पक आणि मनोरंजक पद्धतीने 'भावनिक शिक्षण अनुभवांचा' समावेश करून, शारीरिक शिक्षणा आणि खेळाच्या माध्यामातून विद्यार्थ्यांना त्यांचा शारीरिक, भावनिक, बौद्धिक आणि सामाजिक विकास घडवून आणण्यास मदत करता येते.

**References:**

Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional

Competence Inventory (ECI). Handbook of emotional intelligence, 99(6), 343-362.

Fredrickson, B. L., & Cohn, M. A. (2008). Positive emotions. Handbook of emotions, 3, 777-796.

Edwards, M. K., Rhodes, R. E., & Loprinzi, P. D. (2017). A randomized control intervention investigating the effects of acute exercise on emotional regulation. American journal of health behavior, 41(5), 534-543.

Dolcos, F., Katsumi, Y., Moore, M., Berggren, N., de Gelder, B., Derakshan, N., ... & Dolcos, S. (2020). Neural correlates of emotion-attention interactions: From perception, learning, and memory to social cognition, individual differences, and training interventions. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 108, 559-601.

## बीन बॅग्स

ह्या साधनाचा वापर फेकणे व झेलणे कौशल्य व क्षमत्त्व विकसित करण्यासाठी केला जातो. एखाद्या टिपरीचा वापर जसे आपण विविध प्रकारे करतो तसाच बीन बॅग्सचा वापर अधिक सुरक्षितरित्या करता येतो. ह्या साहित्याचा अत्यंत अष्टपैलू असा वापर करून अधिक मजा व आनंद मुले लुटतात. विविध रंगाचे अक्षर्यामुळे ते आकर्षक असतात. विविध आकाराच्या (गोल, त्रिकोणी, फ्लॅट, क्यूब, इ.) बीन बॅग्सचा वापर टार्गेट (लक्ष्यवेधी) व्हेळ व्हेळण्यासाठी केला जातो. तसेच काही बीन बॅग्सवर अक्षरे लिहिलेली असतात व विविध ज्ञानात्मक व्हेळ देव्हील घेतले जातात. फलफी शिप बीनच्या पिशव्यामध्ये वेगळ्या रूपांशी भावना जागृत होते आणि ती लहान मुलांसाठीच आदर्श आहे.



डॉ. अमित प्रभू

प्राध्यापक, महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे



प्रा. लक्ष्मण चलमले

शारीरिक शिक्षण शिक्षक  
रिलायन्स फौंडेशन स्कूल, पनवेल

# शारीरिक शिक्षणातून मूल्य शिक्षण

मूल्ये म्हणजे आपल्या दैनंदिन जीवनातील वर्तनाची मूलभूत तत्त्वे आहेत. ही मूल्ये आपल्या प्रत्येकाकडे आहेत, ज्यावरून प्रत्येक व्यक्तीच्या वर्तनाचे मूल्यमापन करता येते. मूल्ये ही अशी मानके आहेत ज्याद्वारे मानवाच्या विशिष्ट क्रिया चांगल्या किंवा वाईट असल्याचे ठरवले जाते.

मूल्यांचे मानवी जीवनातील महत्त्व अनन्य साधारण आहे. मूल्ये म्हणजे नैतिक, सांस्कृतिक आणि आध्यात्मिक तत्त्वांचे समूह जे मानवाच्या वर्तनावर, निर्णयांवर आणि जीवनाच्या दृष्टिकोनावर प्रभाव टाकतात. खालील मुद्द्यांद्वारे मूल्यांचे महत्त्व स्पष्ट करता येईल.

१. **नैतिक मार्गदर्शन** : मूल्ये व्यक्तीला योग्य-अयोग्य, सत्य-असत्य यातील फरक ओळखण्यास मदत करतात. त्यामुळे नैतिक निर्णय घेण्यात आणि योग्य वर्तन करायला प्रेरणा मिळते.
२. **व्यक्तिमत्त्वाचा विकास** : मूल्ये व्यक्तिमत्त्वाचा विकास घडवतात. सत्य, प्रामाणिकता, आणि न्याय यांसारख्या मूल्यांचे पालन केल्याने व्यक्तिमत्त्व अधिक सुदृढ आणि आदर्श बनते.
३. **समाजातील सुसंवाद** : समाजात परस्परांशी सुसंवाद साधण्यासाठी मूल्यांची आवश्यकता

असते. सहकार्य, आदर, आणि सहिष्णुता यांसारख्या मूल्यांमुळे समाजात शांतता आणि स्थैर्य नांदते.

४. **व्यवसायातील नैतिकता** : व्यवसायात नैतिक मूल्यांचे पालन केल्याने विश्वासार्हता आणि दीर्घकालीन यश प्राप्त होते. ग्राहक, कर्मचारी, व इतर संबंधितांशी नातेसंबंध टिकवण्यासाठी मूल्यांची आवश्यकता असते.
५. **कुटुंबातील एकता** : कुटुंबात मूल्यांचे पालन केल्याने एकता, प्रेम, आणि समर्पण वाढते. कुटुंबातील सदस्यांमध्ये विश्वास आणि आपुलकी वाढते.
६. **व्यक्तिगत समाधान** : मूल्यांचे पालन केल्याने व्यक्तीला मानसिक समाधान आणि आत्मशांती मिळते. व्यक्तीला आपल्या जीवनात अर्थ आणि उद्देश सापडतो.
७. **सामाजिक जबाबदारी** : मूल्ये व्यक्तीला सामाजिक जबाबदारीची जाणीव करून देतात. पर्यावरण, समाजातील दुर्बल घटक, आणि सार्वजनिक संसाधने यांचे संवर्धन करण्यासाठी प्रेरणा मिळते.
८. **सांस्कृतिक वारसा** : मूल्ये सांस्कृतिक वारशाचा एक भाग आहेत. पुढील पिढ्यांना या मूल्यांचे

शिक्षण देऊन संस्कृती टिकवून ठेवता येते. आपण राहत असलेले शहर, देश व जग एक मूल्याधारित जागा असेल तिथे अनाचार नसेल.

अशा प्रकारे, मूल्ये मानवी जीवनाच्या सर्व क्षेत्रांत अनिवार्य आणि आवश्यक आहेत. मूल्यांचे पालन केल्याने व्यक्तीचा आणि समाजाचा सर्वांगीण विकास होतो.

### मूल्ये रुजवायची कुठे आणि कशी ?

मूल्यांवर आधारित शिक्षणाचे महत्त्व लक्षात आल्यावर जगातील सर्व देश व संस्था मूल्ये रुजवण्यासाठी विविध उपक्रम राबवत आहेत.

उदाहरणार्थ - आंतरराष्ट्रीय ऑलिंपिक कमिटीचा मूल्य शिक्षणावर आधारित ऑलिंपिक व्हॅल्यु इड्युकेशन प्रोग्राम (Olympic Value Education Program) OVEP हा कार्यक्रम. भारतात हा कार्यक्रम सर्वप्रथम जुलै २०२२ पासून ओरिसा राज्यातील सर्व शाळांमध्ये राबवण्यात आला. या कार्यक्रमासाठी प्रशिक्षण व अंमलबजावणी भागीदार संस्था म्हणून अभिनव बिंद्रा फाऊंडेशनने काम पाहिले. या प्रशिक्षण कार्यक्रमात मास्टर ट्रेनर म्हणून माझी निवड झाली होती. भुवनेश्वर येथे झालेल्या प्रशिक्षणासाठी IOC च्या मास्टर ट्रेनर मॅडम झेनिया स्विट्झर्लंडहून आलेल्या होत्या.

सप्टेंबर २०२३ मध्ये रिलायन्स फाऊंडेशनच्या चेअरमन तथा IOC च्या सदस्य मा. नीता अंबानी आणि IOC चे अध्यक्ष थॉमस बॅच यांच्या दरम्यान संपूर्ण भारतभर हा कार्यक्रम राबवण्यासाठी करार करण्यात आला. लवकरच हा कार्यक्रम मुंबई व महाराष्ट्र राज्यातील सर्व शाळांमध्ये राबवण्यात येईल.

मुख्यत्वे हा कार्यक्रम ऑलिंपिकच्या मूलभूत चार मूल्यांवर आधारित आहे.

१) उत्कृष्टता Excellence २) आदर Respect ३) मित्रता Friendship ४) निष्पक्ष खेळ Fair Play

शाळांमध्ये ही मूल्ये रुजवण्यासाठी शारीरिक हालचाली व उपक्रमांचा समावेश या कार्यक्रमात करण्यात आला आहे. याद्वारे तरुणांच्या सामाजिक व नैतिक विकासाला चालना देणे, जेणेकरून ते स्वतःची आणि इतरांची काळजी घेऊ शकतील आणि समाजात सकारात्मक वर्तनाने बदल घडवून आणतील. मुलांना खेळाची आवड जन्मतःच असते आणि ते खेळण्यासाठी सतत उत्सुक असतात हे लक्षात घेऊन खेळाद्वारे मूल्य रुजवण्याचा हा एक अत्यंत स्तुत्य असा उपक्रम आहे. हा कार्यक्रम मूल्ये शिकवून मुलांना आणि तरुणांना जीवनासाठी मूल्यआधारित दृष्टिकोन निर्माण करणारा शैक्षणिक उपक्रम समजला जातो.

जेव्हा विद्यार्थी खेळताना प्रतिस्पर्धी खेळाडू बद्दल आदर व्यक्त करतो, मैदानावर उतरताना वाकून नमस्कार करतो तेव्हा तो मैदानाचा आदर करतो, नियमांचे पालन करून पंचांचा आदर करतो, स्पर्धा संपल्यावर प्रेक्षकांना अभिवादन करून त्यांच्याबद्दल आदर व्यक्त करतो, ही संधी त्याला मैदानावरच मिळते. असा आदराने वागणारा व्यक्ती अर्थातच समाज जीवनातही एक आदरयुक्त नागरिक म्हणून सर्व नियमांचे काटेकोररित्या पालनही करतो. या मूल्यांचा आधार घेऊन तो आपली सामाजिक जबाबदारी योग्य रीतीने निभावतो, आपले सामाजिक वर्तन आदर्श ठेवतो आणि इतरांबद्दल आदर व्यक्त करतो. या कार्यक्रमाचे उद्दिष्ट मूल्यांवर आधारित अभ्यासक्रम प्रसारित करणे आणि बालकांच्या,



तरुणांच्या चारित्र्य विकासाला आकार देणे हे आहे.

या अभ्यासक्रमात सहभागी होणाऱ्या तरुणांना जागतिक नागरिक बनवून नागरी साक्षरतेची जबाबदारी पार पाडण्यासाठी सज्ज केले जाते. यासाठी ऑलिंपिक खेळांच्या संदर्भाचा वापर करून, ऑलिंपिक खेळांची चिन्हे, ऑलिंपिकच्या संकल्पना आणि प्राचीन व आधुनिक ऑलिंपिक खेळांच्या ज्ञानाचा विस्तृतपणे वापर केला जातो.

हा संपूर्ण कार्यक्रम शारीरिक हालचालींतून, उपक्रमांच्या माध्यमातून नैतिक आणि सामाजिक मूल्ये शिकवणे असा आहे.

**शारीरिक शिक्षणातून खालील मूल्ये रुजवली जातात.**

१. **संघकार्य आणि सहकार्य :** खेळांमध्ये टीमवर्कचे महत्त्व समजावून द्या. विद्यार्थी टीममध्ये काम करताना परस्परांना मदत करायला शिकतात, ज्यातून सहकार्याचे मूल्य शिकले जाते.
२. **प्रामाणिकपणा आणि क्रीडायुक्त भावना :** खेळांमध्ये नियमांचे पालन व पंचांच्या निर्णयांचा आदर करण्याची सवय लावा. हे विद्यार्थ्यांना प्रामाणिकपणा आणि क्रीडायुक्त भावनेचे महत्त्व शिकवते.
३. **सहनशक्ती आणि संयम :** शारीरिक क्रीडा प्रकारांमध्ये विद्यार्थ्यांना सहनशक्तीची आणि संयमाची आवश्यकता असते. ही मूल्ये त्यांच्या दैनंदिन जीवनातही लागू होतात.
४. **नेतृत्व कौशल्य :** खेळांच्या माध्यमातून नेतृत्वाचे गुण विकसित करा. काही विद्यार्थ्यांना टीम कॅप्टन बनवून त्यांच्यावर जबाबदारी द्या,

ज्यामुळे त्यांच्यात नेतृत्व व निर्णयक्षमता वाढते.

५. **नियमबद्धता आणि शिस्त :** शारीरिक शिक्षणाच्या तासांमध्ये ठरावीक वेळेत उपस्थित राहणे, वर्दी घालणे, आणि नियमितपणे सराव करणे यामुळे शिस्तबद्धतेचे महत्त्व शिकता येते.
  ६. **समानता आणि समन्याय :** सर्व विद्यार्थ्यांना खेळात सहभागी करून समान संधी देण्याची सवय लावा. हे विद्यार्थ्यांना समानतेचे मूल्य शिकवते.
  ७. **प्रोत्साहन आणि आत्मविश्वास :** खेळांमध्ये विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहन देऊन त्यांचा आत्मविश्वास वाढवा. हे त्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी महत्त्वाचे आहे.
  ८. **समस्यांचे निराकरण :** खेळांच्या वेळी उद्भवणाऱ्या समस्या सामूहिक चर्चेच्या माध्यमातून सोडवायला शिकवा, ज्यामुळे विद्यार्थी समस्यांचे निराकरण कसे करावे हे शिकतात.
  ९. **आदरभाव :** प्रतिस्पर्धांचा आदर करणे, हार-जीत स्वीकारणे या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना आदरभाव शिकवता येतो.
  १०. **आरोग्याचे महत्त्व :** शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना शारीरिक तंदुरुस्तीचे आणि निरोगी राहण्याचे महत्त्व पटवून द्या.
- या प्रकारे शारीरिक शिक्षणाचे तास केवळ शारीरिक तंदुरुस्तीपुरते मर्यादित न राहता विद्यार्थ्यांच्या नैतिक आणि सामाजिक विकासासाठी उपयुक्त ठरू शकतात.



डॉ. मिलिंद धमारे

ज्येष्ठ क्रिडा पत्रकार

## डाव्या फळीतील हुकमी शिलेदार

हॉकी, फुटबॉल यासारख्या सांघिक क्रीडा प्रकारांमध्ये ठरावीक स्थानावर ठरावीक खेळाडू सातत्यपूर्ण कामगिरी करतात. जणू काही संघातील ते स्थान त्यांच्याकरता निर्माण केले आहे असेच वाटत असते. भारतीय हॉकी संघास चमकदार यश मिळवून देणारे 'जफर इक्बाल' हे लेफ्ट आऊट या स्थानावर खेळणारे हुकमी खेळाडू मानले जात असत. किंबहुना या स्थानावर खेळावे ते त्यांनीच असे समीकरण झाले होते. आजही ते ६८ वर्षांचे असले तरीही हॉकीवरचे त्यांचे प्रेम तसूभरही कमी झालेले नाही.

मेजर ध्यानचंद यांच्या काळामध्ये हॉकी या क्रीडा प्रकारात भारतीय संघाने सुवर्णयुग निर्माण केले होते. हॉकी हा आपला राष्ट्रीय खेळ असला तरीही आतापर्यंत केवळ आठ वेळाच आपल्याला ऑलिंपिक क्रीडा स्पर्धेतील पुरुष गटात सुवर्णपदकावर नाव कोरता आले आहे. भारताला या प्रतिष्ठेच्या स्पर्धेमध्ये शेवटचे विजेतेपद सन १९८० मध्ये मॉस्को येथे झालेल्या स्पर्धेत मिळाले होते. हे सुवर्णपदक मिळवून देण्यात इक्बाल यांचा मोठा वाटा होता. त्याखेरीज आशियाई क्रीडा स्पर्धेत दोन वेळा

रौप्य पदक तर चॅम्पियन चषक स्पर्धेत एकदा कांस्यपदक मिळवणाऱ्या भारतीय संघाचे प्रतिनिधित्व करताना त्यांनी नेत्रदीपक कौशल्य दाखवले होते. त्याचबरोबर त्यांनी पाकिस्तान, मलेशिया, ऑस्ट्रेलिया, न्यूझीलंड, पश्चिम जर्मनी व अन्य युरोपीय देशांविरुद्ध आयोजित करण्यात आलेल्या आंतरराष्ट्रीय सामन्यांमध्ये आपल्या अतुलनीय कौशल्याचा ठसा उमटवला होता.



इक्बाल यांचा जन्म बिहार राज्यामध्ये झाला. मात्र त्यांचे वडील मोहम्मद शहाबुद्दीन अहमद यांना अलीगढ मुस्लिम विद्यापीठामध्ये

प्राध्यापक म्हणून काम करण्याची संधी मिळाली त्यामुळे त्यांचे कुटुंब अलीगढ येथे स्थायिक झाले. इक्बाल हे पाच भावंडांपैकी एक होते. लहानपणी त्यांना फुटबॉलची खूप आवड होती. परंतु त्यांच्या वडलांच्या हॉकीप्रेमी मित्रांनी त्यांना हॉकी खेळण्याचा सल्ला दिला. त्याप्रमाणे त्यांनी १९६९-७० मध्ये हॉकी खेळणं सुरुवात केली. अलीगढ विद्यापीठांमध्ये हॉकी खेळाडूंना मार्गदर्शन करणारे प्रशिक्षक स्वामी जगन्नाथ हे इक्बाल यांच्यासाठी प्रेरणास्थान होते. त्यांच्या मार्गदर्शनाखालीच इक्बाल

यांच्या हॉकी करिअरचा पाया रचला गेला. स्वामी जगन नाथ यांनी सन १९३६ मध्ये बर्लिन येथे आयोजित करण्यात आलेल्या ऑलिंपिक क्रीडा स्पर्धेत भारतीय हॉकी संघाचे व्यवस्थापक म्हणून काम केले होते. मोठमोठ्या खेळाडूंबरोबर काम करण्याची संधी मिळालेल्या स्वामी जगन नाथ यांच्याकडून इक्बाल यांना भरपूर गोष्टी शिकायला मिळाल्या. खेळाबरोबरच शैक्षणिक करियर मध्येही इक्बाल हे अतिशय हुशार विद्यार्थी मानले जात होते. ते सिव्हिल इंजिनिअरिंग परिक्षा ७४ टक्के गुण मिळवत उत्तीर्ण झाले. हॉकी खेळताना आवश्यक असणारी एकाग्रता, आत्मविश्वास इत्यादी अनेक गुणांचा फायदा आपल्याला परीक्षेच्या अभ्यासाकरिता झाला असे ते कायम म्हणत असतात.

### सातत्यपूर्ण कामगिरीचा प्रत्यय

आंतर विद्यापीठ स्पर्धांमध्ये अलीगढ मुस्लिम विद्यापीठ संघाकडून खेळताना त्यांनी सातत्यपूर्ण कामगिरीचा प्रत्यय घडवला. त्यामुळे त्यांना अखिल भारतीय खुल्या स्पर्धांसाठी संयुक्त विद्यापीठ संघाकडून खेळण्याची संधी मिळाली या संधीचा फायदा त्यांनी घेतला नाही तर नवलच. त्यांना त्या वेळी असलेल्या भारताच्या वरिष्ठ संघाविरुद्धच्या सामन्यात खेळण्याची संधी मिळाली. वरिष्ठ संघात लेस्ली फर्नांडिस यांच्यासह अनेक मातब्बर खेळाडू होते. या खेळाडूंविरुद्ध गोल करणे देखील अवघड मानले जात असे. परंतु कोणतेही मानसिक दडपण न घेता अतिशय आत्मविश्वासाने इक्बाल यांनी या सामन्यात अप्रतिम गोल केला. हा गोल करताना त्यांनी दाखवलेले चापल्य व कौशल्य पाहून भारतीय

संघातील अनुभवी खेळाडू आणि प्रशिक्षकही आश्चर्यचकित झाले. या गोलमुळे त्यांना भारताच्या वरिष्ठ संघाची दारे खुली झाली. सन १९७७ मध्ये नेदरलँडच्या दौऱ्यावर भारतीय हॉकी संघ जाणार होता. या दौऱ्यासाठी इक्बाल यांची भारतीय संघात निवड झाली. ही निवड होईतोपर्यंत इक्बाल हे लेफ्ट इन या स्थानावर खेळत असत. त्या वेळी या स्थानावर सुरेंद्र सिंग सोधी हे खेळत असत. त्यामुळे भारतीय संघाचे प्रशिक्षक किशनलाल यांनी इक्बाल यांना लेफ्ट आऊट या स्थानावर खेळण्यास सुचवले. खेळण्याची अप्रतिम शैली असल्यामुळे इक्बाल यांनी हा सल्ला मानला आणि तेव्हापासूनच भारताच्या वरिष्ठ संघाला एक अब्बल दर्जाचा लेफ्ट आऊट खेळाडू मिळाला. खऱ्या अर्थाने इक्बाल यांच्यासाठी करिअरमधील महत्त्वाचा टप्पा ठरला. त्यानंतर त्यांनी निवृत्त होईतोपर्यंत भारतीय हॉकीची अखंड सेवा केली.

### भारताचे यशस्वी कर्णधार

नेदरलँडच्या दौऱ्यामध्ये सातत्यपूर्ण कामगिरी केल्यामुळे इक्बाल सन १९७८ मध्ये बँकॉक येथे आयोजित करण्यात आलेल्या आशियाई क्रीडा स्पर्धेत भारताचे प्रतिनिधित्व करण्याची संधी मिळाली. पाठोपाठ नवी दिल्ली येथे सन १९८२ मध्ये आयोजित करण्यात आलेल्या आशियाई क्रीडा स्पर्धेत त्यांनी भारताचे कर्णधारपदही भूषवले. या दोन्ही स्पर्धांमध्ये भारताला रौप्य पदक मिळवून देण्यात त्यांनी महत्त्वाचा वाटा उचलला. या दोन स्पर्धांच्या कालावधीत मॉस्को येथे १९८० मध्ये झालेल्या ऑलिंपिक क्रीडा स्पर्धेत त्यांनी भारताचे प्रतिनिधित्व केले. या स्पर्धेत भारताला सोनेरी यश

मिळवून देण्यातही त्यांनी मोठा वाटा उचलला होता. १९८२ मध्ये आयोजित करण्यात आलेल्या चॅम्पियन चषक स्पर्धेत भारतीय संघाने कास्यपदक मिळवले. या संघाचेही प्रतिनिधित्व करताना इक्बाल यांनी अप्रतिम स्टिक वर्क दाखवले. सन १९८४ मध्ये लॉस एंजेलिस येथे आयोजित करण्यात आलेल्या ऑलिंपिक क्रीडा स्पर्धेच्या उद्घाटन समारंभात त्यांना भारताचा राष्ट्रध्वज नेण्याचा बहुमानही मिळाला.



स्पर्धात्मक हॉकीतून निवृत्त झाल्यानंतर त्यांनी भारतीय संघाचे प्रशिक्षक, मुख्य राष्ट्रीय प्रशिक्षक, निवड समिती सदस्य अशा वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या समर्थपणे पेलल्या. त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली भारतीय संघाने हिरोशिमा येथे सन १९९४ मध्ये आयोजित करण्यात आलेल्या आशियाई क्रीडा स्पर्धेत रुपेरी कामगिरी केली.

हॉकीमध्ये यश मिळवण्यासाठी संघातील सदस्यांमध्ये कठोर परिश्रम, सांघिक भावना, सौहार्द आणि सहजीवन, सुसंवाद इत्यादी गोष्टींची नितांत आवश्यकता असते हे त्यांनी प्रशिक्षक व अन्य पदांवर काम करताना सातत्याने आग्रहपूर्वक मत व्यक्त केले आणि त्यानुसार त्यांनी खेळाडूंमध्ये या

गोष्टी आणण्यासाठी कसोशीने प्रयत्न केले. भारतीय क्रीडा प्रशासनात क्रीडा शरीरविज्ञान आणि मानसशास्त्र यासारख्या आधुनिक नवकल्पनांचा उपयोग करण्याची नितांत गरज आहे असेही ते वेळोवेळी मत व्यक्त करीत असतात आणि ज्या ज्या ठिकाणी प्रमुख पाहुणे म्हणून ते जातात त्या त्या ठिकाणी त्या दृष्टीने सल्ले देतात. शाळा व महाविद्यालये इत्यादी शिक्षण संस्थांमध्ये नैपुण्य शोध घेऊन त्याप्रमाणे नवोदित खेळाडूंना प्रशिक्षण देण्याची जबाबदारी या संस्थांनी उचलली पाहिजे तरच परदेशी संघांप्रमाणे भारतातही ऑलिंपिक विजेते खेळाडू घडू शकतील असे त्यांचे ठाम मत आहे. हॉकीमधील त्यांच्या कार्याबद्दल प्रसार-माध्यमांनी त्यांना हॉकीतील आदर्श खेळाडू म्हणून गौरवले आहे, पण त्याचबरोबर केंद्र शासनाने त्यांना सन १९८३ मध्ये अर्जुन पुरस्कार तर २०१२ मध्ये त्यांना पद्मश्री हा सन्मानही मिळाला आहे. सन २०१२ मध्ये हॉकी इंडियाने ऑलिंपिक सुवर्ण पदक मिळवून देणाऱ्या हॉकीपटूंचा गौरव केला होता त्या वेळी देखील इक्बाल यांना गौरवण्यात आले होते. अलीगढ मुस्लिम विद्यापीठाने त्यांच्या साठाव्या पदवीदान समारंभामध्ये इक्बाल यांना डिलीट पदवी देऊन सन्मान केला होता.

वयाची साठी ओलांडल्यानंतरही ते अनेक वेळेला मैदानावर हॉकी स्टिक घेऊन नवोदित खेळाडूंना प्रशिक्षण देण्यासाठी कायमच सज्ज असतात. हॉकी हाच आपला श्वास आहे आणि शेवटपर्यंत या श्वासाकरताच आपण जगणार आहोत असे ते नेहमी म्हणत असतात.



डॉ. श्रीकांत महाडिक

सहयोगी प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे  
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

# खेळातील दुखापत आणि त्याचे पुनर्वसन

## प्रस्तावना

आधुनिक स्पर्धात्मक खेळात, दुखापतग्रस्त खेळाडूंवर लवकरात लवकर स्पर्धेत परतण्याचा दबाव असतो, ही अनेकदा खेळाडू आणि संघ व्यवस्थापन दोघांचीही मागणी असते. खेळाडूंना अत्यंत स्पर्धात्मक परिस्थितीमुळे संघातील त्यांचे स्थान गमावण्याची भीती असते आणि स्वाभाविकपणे परत येण्यासाठी जास्त दबाव ही असतो. अशा प्रकारे, दुखापतीनंतर पारंपारिक पुनर्वसनाच्या तुलनेत, क्रीडा दुखापतींच्या पुनर्वसनासाठी अधिक काळजी घेणे आवश्यक आहे, याकरिता एक उच्च संरचित आणि क्रीडा-विशिष्ट दृष्टिकोनयुक्त पुनर्वसना कार्यक्रम असणे आवश्यक आहे ज्याने जखमी क्रीडापटूला खेळाच्या उच्च स्तरावर शारीरिक आणि मानसिक मागण्यांसाठी तयार केले जाईल.

क्रीडा दुखापतींचे पुनर्वसन एक जखमी खेळाडू सुरक्षितपणे सराव किंवा स्पर्धेसाठी केव्हा परत येईल हे ठरवण्याची प्रक्रिया आहे. कोणत्याही क्रीडा हालचाली दरम्यान दुखापती होऊ शकतात आणि क्रीडा दुखापतींचे पुनर्वसन हा खेळाडूंच्या क्रीडा जीवनाचा एक अतिशय महत्त्वाचा भाग आहे. स्पर्धात्मक खेळाच्या मागण्यांशी निगडित सर्व उतींचे

अत्याधिक वापर आणि झीज यांमुळे खेळाडूंना दुखापत होण्याची शक्यता असते. ताकद, लवचीकपणा आणि स्थिरता राखण्यासाठी योग्य व्यायाम कार्यक्रम खेळाडूंना दुखापतीनंतर लवकर बरे होण्यास मदत करू शकतो, त्यांना त्यांच्या खेळ पुन्हा सुरू करण्यास सक्षम बनवू शकतो. या व्यतिरिक्त दुखापतग्रस्त खेळाडूला पुन्हा दुखापत होण्याचा अवाजवी धोका न ठेवता त्याला प्रशिक्षण किंवा स्पर्धेसाठी परत करणे हे क्रीडा दुखापतींचे पुनर्वसनाचे मुख्य ध्येय आहे.

## पुनर्वसन योजना

पुनर्वसन योजनेत हे तथ्य लक्षात घेतले पाहिजे की रुग्णाचा (अॅथलीट) उद्देश त्याच खेळाकडे परत येणे आहे. पुनर्वसनानंतर दुखापतग्रस्त खेळाडूची कार्यक्षम क्षमता दुखापतीपूर्वी सारखीच असली पाहिजे. पुनर्वसन प्रक्रियेचे अंतिम ध्येय म्हणजे दुखापतीची मर्यादा मर्यादित करणे, कमजोरी आणि कार्यात्मक नुकसान कमी करणे किंवा उलट करणे आणि अपंगत्व टाळणे, दुरुस्त करणे किंवा पूर्णपणे काढून टाकणे.

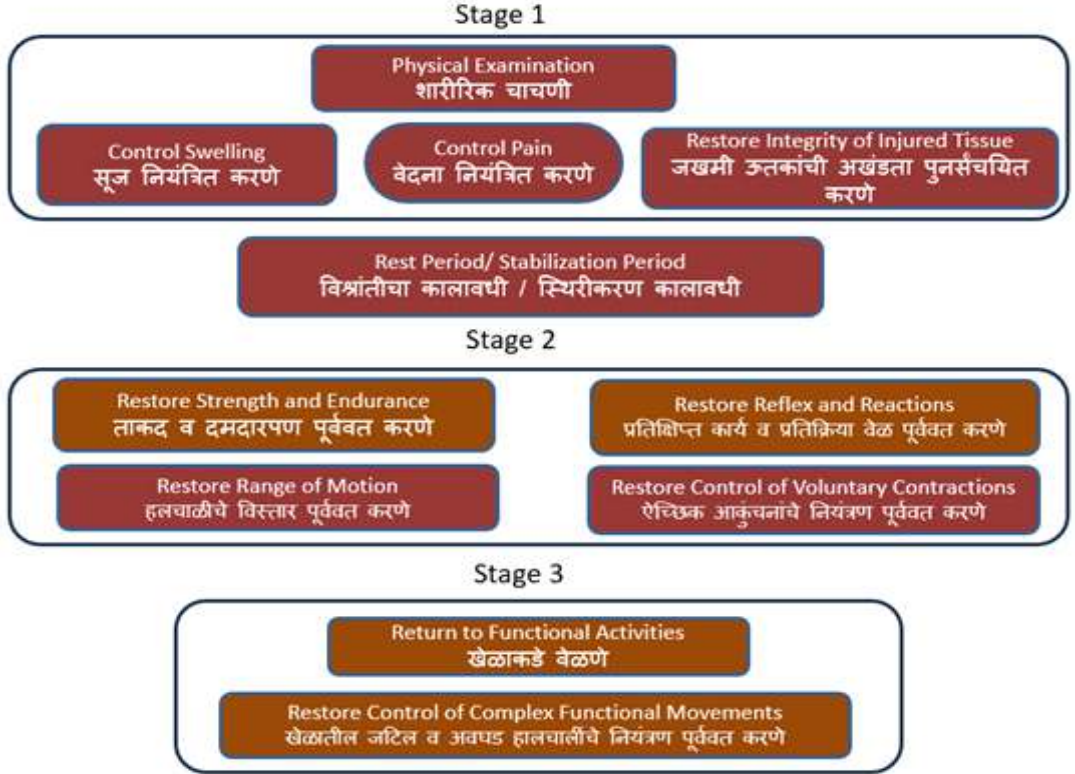
## क्रीडा दुखापतींचे पुनर्वसन कार्यक्रमाच्या पायऱ्या

खाली दिलेल्या चार्टमध्ये शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय

व्यक्तींच्या पुनर्वसनासाठी एक प्रगतीशील मॉडेल दिलेले आहे. या लेखामार्फत प्रगतीशील मॉडेल

स्पष्ट करण्याचे प्रयत्न केले गेले आहेत. या मॉडेलमध्ये पुनर्वसनाच्या ३ पायऱ्या दिलेल्या आहेत.

शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय व्यक्तींच्या पुनर्वसनासाठी एक प्रगतीशील मॉडेल  
A Progressive Model For Rehabilitation Of Physically Active Individuals



### पहिली पायरी (Stage 1)

**शारीरिक चाचणी**– क्रीडादरम्यान दुखापत झाल्यास त्यावर त्वरित कारवाई केल्यास दुखापत लवकर बरी होण्यास मदत होते. झालेल्या दुखापतीचे योग्य निदान केल्यास दुखापत नियंत्रित करण्यास व पुढील कारवाई करण्यास सोपे जाते व योग्य पुनर्वसन कार्यक्रम ठरवण्यास मदत मिळते. मैदानावर खेळादरम्यान झालेल्या इजेचे शारीरिक चाचणी करून लक्षणे बघितली जातात ज्यामध्ये वेदनेची

तीव्रता, आलेली सूज, अक्षम हालचाली, इजा झालेल्या भागाची कोमलता, रक्तसाव इत्यादी संज्ञर चिन्ह पाहिली जातात. संज्ञर चिन्हांवरून ठरवले जाते की इजा झालेल्या खेळाडूचे खेळ थांबवायचे की चालू ठेवायचे.

**सूज नियंत्रित करणे** – इजा झालेला भाग सुजला असल्यास त्यावर प्रथम उपचार केले जाते, सूज कमी करण्याकरीता थंड उपचारात्मक पद्धतीचे अवलंब केले जाते, इजा झालेल्या भागावर वेदना विरहित

दाब दिला जातो. RICE थेरपीचे अवलंबन केले जाते.

**वेदना नियंत्रित करणे-** वेदना कमी करण्याकरिता थंड उपचारात्मक पद्धती उपयोगात येते. इजा झालेल्या भागाला आधार दिल्यास वेदना कमी होतात. काही वेळेस वेदनाशामक औषधे खेळाडूला दिली जातात.

**जखमी उतकांची अखंडता सुरक्षित करणे-** संज्वर चिन्ह वरून ठरवले जाते की, इजा झालेल्या खेळाडूचे खेळ थांबवायचे की चालू ठेवायचे. खेळ चालू ठेवल्यास इजा वाढू शकते, सूक्ष्म इजेचे रूपांतर मोठ्या इजेमध्ये होऊ शकते. इजा झालेला भाग सुरक्षित ठेवण्याकरिता त्या भागावर पट्टी केली जाते किंवा आधार दिला जातो जेणेकरून मोठी इजा असल्यास ती अजून वाढत नाही आणि नंतर त्यावर उपचार केल्यास इजा लवकर भरून येते.

दुखापतीचे योग्य निदान करण्याकरिता डॉक्टरांमार्फत सल्ला घेतला जातो, MRI, X-Ray आणि CT Scan दुखापतीची तीव्रता स्पष्ट करते. दुखापतीचे तीव्रतेनुसार त्यावर उपचार कोणते करायचे हे ठरवले जाते जसे की उतीना तीव्र बाधा झाल्या असल्यास किंवा अस्थिभंग झाल्यास सर्जरी मार्फत ते पूर्ववत आणले जातात.

**विश्रांती कालावधी किंवा स्थिरीकरण कालावधी-** यानंतर इजा झालेल्या भागाला स्थिरीकरण करायचे की नाही हे ठरवते किंवा स्थिरीकरणचा काळ ठरवला जातो. सौम्य व मध्यम स्वरूपाची इजा असल्यास विश्रांती काळ ठरवला जातो. Plaster किंवा bandaging करून इजा झालेले भाग सुरक्षित

किंवा स्थिर ठेवला जातो. या काळात खेळाडूचे फिटनेस टिकवून ठेवण्याकरिता विशिष्ट कार्यक्रम तयार केला जातो.

## दुसरी पायरी (Stage 2)

पुनर्वसन पायरीमधील दुसरा टप्पा किती काळाकरिता असावा हे फिजिओथेरपिस्ट ठरवतात व खेळाडूचे प्रतिसादावरून व्यायामाची तीव्रता व पुनरावृत्ती निश्चित केली जाते.

**हालचालीचे विस्तार पूर्ववत करणे-** स्थिरीकरण कालानंतर इजा झालेल्या भागाची हालचालीचा विस्तार कमी होतो, म्हणून त्या भागाचे हालचालीचे विस्तार वाढण्याकरिता ताणात्मक व्यायाम दिले जातात. सुरुवातीस Passive Static stretches व नंतर Active Dynamic stretches केले जातात. ताणात्मक व्यायाम देताना सुरुवातीस सौम्य ते मध्यम वेदना रुग्णला जाणवत. हालचालीचे विस्तार पूर्ववत व वेदनाविरहित होईपर्यंत ताणात्मक व्यायाम दिले जातात.

**ताकद व दमदारपणा पूर्ववत करणे-** इजा झालेल्या भागाचे स्थिरीकरण केल्यास त्या भागाची ताकद व दमदारपणा कमी होतो व तो भाग कमकुवत होतो. या कारणाने स्थिरीकरण काळ संपल्यानंतर सर्वप्रथम त्या भागाची म्हणजे इजा झालेल्या भागाची ताकद व दमदारपण पूर्ववत आणण्याकरिता विशिष्ट व्यायाम प्रकार तयार केले जातात. यामध्ये सर्व प्रथम static resistance training पासून सुरुवात केली जाते आणि जेव्हा रुग्णाला ते सहज व वेदना न जाणवता करता येतात तेव्हा dynamic resistance training त्याला दिले जाते.

**ऐच्छिक आकुंचनांचे नियंत्रण पूर्ववत करणे-** स्थिरीकरण केल्याने इजा झालेल्या भागाचे स्वतःहून आकुंचन व प्रसरण पावण्याची क्षमता कमी झाली असते यामुळे विशिष्ट व्यायामांमार्फत ऐच्छिक आकुंचन व प्रसरण पावण्याची त्यांची क्षमता पूर्ववत आणली जाते. Active व्यायामावर जास्त भर दिला जातो.

**प्रतिक्षिप्त कार्य व प्रतिक्रिया वेळ पूर्ववत करणे-** स्थिरीकरण काळामध्ये असल्यामुळे इजा झालेली भागाचे प्रतिक्षिप्त कार्य/क्रिया व प्रतिक्रिया वेळ ही कमकुवत झालेली असतात. ते पूर्ववत आणण्या-करिता विशिष्ट व्यायाम घेतले जातात. या मध्ये PNF stretching, reaction drills, आणि stability improving drills यांचा समावेश असतो.

### तिसरी पायरी (Stage 3)

**खेळातील जटिल व अवघड हालचालींचे नियंत्रण पूर्ववत करणे-** दुखापत पुनर्वसनच्या तिसऱ्या पायऱ्यांमध्ये इजा झालेला खेळाडू आता त्याच्या खेळाकडे वळतो. आता त्याला खेळाशी संबंधित हालचाली करण्यास सांगितल्या जातात. या हालचाली फिजिओथेरिपिस्टच्या मार्गदर्शनाखाली क्लिनिकमध्ये केल्या जातात. सर्वप्रथम खेळाशी संबंधित तो एकटा क्लिनिकमध्ये जटिल व अवघड हालचालींचे सराव करून त्यावरील नियंत्रण पूर्ववत आणण्याचा प्रयत्न करतो.

यापुढे तो मैदानावर संघाच्या खेळाडूंबरोबर खेळाशी संबंधित सौम्य ते मध्यम आणि नंतर तीव्र हालचालींचे सराव फिजिओथेरिपिस्ट आणि कोचच्या मार्गदर्शनाखाली करतो. त्याच्या

हालचाली सुधारल्यास त्याला संघाबरोबर सराव करण्यास परवानगी दिली जाते.

**खेळाकडे वेळणे-** पुनर्वसनाच्या शेवटच्या टप्प्यामध्ये तो संघाबरोबर सराव करतो, संघातील इतर खेळाडूंना त्याची मानसिक आणि शारीरिक काळजी घेण्याकरिता सांगितले जाते. मुख्य स्पर्धे अगोदर तो सराव स्पर्धामध्ये भाग घेतो व त्यामध्ये त्याची तंदुरुस्ती योग्य वाटल्यास त्याला मुख्य स्पर्धेमध्ये भाग घेण्यास परवानगी दिली जाते.

पुनर्वसन कार्यक्रमामुळे त्याला पुन्हा इजा होण्याची शक्यता असते, असे झाल्यास त्याला पुनर्वसनाच्या कोणत्या टप्प्यांमध्ये इजा झाली आहे हे पाहून त्या टप्प्यापासून त्याचे पुनर्वसन कार्यक्रम पुन्हा सुरुवात केली जाते.

खालील दिलेल्या उदाहरणांमार्फत पुनर्वसन पायऱ्या स्पष्ट केल्या आहेत

**इजा-** फुटबॉल खेळताना खेळाडूचा पाय मुरगळला (Ankle sprain)

### पहिली पायरी (Stage 1)

**शारीरिक चाचणी-** घोट्याला तीव्र सूज होती, हालचाल केल्यास किंवा दाब दिल्यास तीव्र वेदना जाणवत होत्या, घोट्याचा भाग कोमल (tender) झाला होता, इजा झालेल्या पायावर शरीराचे पूर्ण वजन देता येत न्हवते. या लक्षणावरून त्याचा खेळ थांबण्यात आला.

**सूज आणि वेदना नियंत्रित करणे -** रुग्णाला त्वरित RICE थेरपी देण्यात आली. (FirstAid)



**जखमी उतकांची अखंडता सुरक्षित करणे** – खेळ थांबले गेले व Bandaging मार्फत इजा झालेला भाग सुरक्षित करण्यात आले व पुढील उपचारकरीत रुग्णालयात घेऊन जाण्यात आले. X-ray मार्फत समजले की अस्थि भंग झालेले नाही व घोट्याचा सांधा ही सुरक्षित आहे. MRI मार्फत असे निदानात आले की घोट्याचे काही अस्थिबंध (ligaments) चिरले आहेत. (Severe Ankle Sprain)

**स्थिरीकरण कालावधी** – यानंतर इजा झालेल्या भागाला ३ आठवडे स्थिर ठेवण्याकरिता plaster

करण्यात आले. फिटनेस टिकवून ठेवण्याकरिता upper body आणि aerobic व्यायाम करण्यास सुचवले गेले. इजा झालेल्या पायावर कोणतेही भार येणार नाही याची काळजी घेण्यात आले.

### दुसरी पायरी (Stage 2)

**हालचालीचे विस्तार पूर्ववत करणे**– स्थिरीकरण कालावधी संपल्यावर घोट्याच्या सांध्याचे हालचालीचे विस्तार वाढवण्याकरिता खालील व्यायाम सुचवले.

First week	Repetitions/ Remarks
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passive Static Dorsi and planter flexion</li> <li>2. Passive Static inversion and eversion. 3 sets of 10-12 counts.</li> </ol>	3 time in day In clinic, with the help of physiotherapist. All movements should be pain free till the patient acquires full range of joint movement.
Second Week	Repetitions/ Remarks
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Active Dynamic Dorsi and planter flexion.</li> <li>2. Active Dynamic inversion &amp; eversion.</li> <li>3. Ankle circumduction.</li> </ol>	3 sets of 10 counts 3 time in day In clinic, with the help of physiotherapist. All movements should be pain free. Movements to be performed in full range.

**ताकद व दमदारपणा पूर्ववत करणे** – स्थिरीकरण कालावधी संपल्यावर घोट्याच्या सांध्याचे ताकद व दमदारपणा पूर्ववत करण्याकरिता खालील व्यायाम सुचवले.

Third week	Repetitions/ Remarks
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Active Dynamic Dorsi and planter flexion against resistance/load</li> <li>2. Active Dynamic inversion and eversion against resistance/load</li> <li>3. Hip joint flexion, extension, hyperextension, abduction, adduction with resistance band.</li> </ol>	3 sets of 10 counts 3 time in day In clinic, with the help of physiotherapist. All movements should be pain free. Movements to be performed in full range.

**ऐच्छिक आकुंचनांचे नियंत्रण पूर्ववत करणे -** स्थिरीकरण कालावधी संपल्यावर घोट्याच्या सांध्याचे ऐच्छिक आकुंचनांचे नियंत्रण पूर्ववत करण्याकरिता रुग्णाला घोट्याच्या सांध्याचे सर्व हालचाली स्वतःहून करण्याकरिता प्रोत्साहित करण्यात आले. (After 1st week and till 3rd week)

**प्रतिक्षिप्त कार्य व प्रतिक्रिया वेळ पूर्ववत करणे -** घोट्याच्या सांध्याचे प्रतिक्षिप्त कार्य व प्रतिक्रिया वेळ पूर्ववत करण्याकरिता खाली देलेले व्यायाम सुचवण्यात आले. (1 hour daily, 10-20 repetitions of each exercise)

१. PNF stretching
२. फरशीवर ठेवलेल्या बॉल वर पायाचे तळवे रोल करणे
३. फरशीवर ठेवलेला कापड किंवा रुमाल पायाचा बोटाने गोळा करणे
४. फरशीवर एका पायावर बॅलेन्स करणे
५. Bosu बॉलवर प्रथम दोन्ही पायावर बॅलेन्स करणे, नंतर एक पायावर बॅलेन्स करणे

६. रोल केलेला छोटा सॉफ्ट बॉल टॅप करणे. प्रथम बसून आणि नंतर उभे राहून

### तिसरी पायरी (Stage 3)

खेळातील जटिल व अवघड हालचालींचे नियंत्रण पूर्ववत करणे - याकरिता रुग्ण क्लिनिकमध्ये फिजिओथेरिपिस्टच्या मार्गदर्शनाखाली फुटबॉल संबंधित सराव करतो जसे की बॉल टॅप करणे, भिंती विरुद्ध बॉल मारणे आणि पुनः घेणे, फुटबॉल रोल करणे, अडथळ्यांमधून बॉल घेऊन जाणे, हवेतील बॉल नियंत्रणात आणणे. या सर्व हालचाली सुरुवातीस कमी तीव्रतेत करतो आणि हळूहळू तीव्रता वाढवण्याचे प्रयत्न करते.

**खेळाकडे वेळणे -** क्लिनिकमध्ये यशस्वीरित्या सर्व सराव व सर्व कृती केल्यानंतर फिजिओथेरिपिस्ट त्याला मैदानावर सराव करण्यास परवानगी देतो. मैदानावर सर्वप्रथम तो संघाच्या एका खेळाडूबरोबर फुटबॉल संबंधित सराव करतो, त्यानंतर कोचच्या देखरेखीत तो संघाच्या इतर खेळाडूंबरोबर सराव करण्यास सुरुवात करतो. यापुढे तो संघाबरोबर सराव सामने खेळतो. सर्व कृती व सराव यशस्वीरित्या केल्यास तो स्पर्धात्मक सामने खेळण्यास तयार होतो.



योगिनी कानडे

डॉ. ई. एस. प्रायमरी विभाग  
शारीरिक शिक्षण शिक्षक

## माझी शाळा माझा उपक्रम : योग

योग ही भारताने संपूर्ण जगाला दिलेली एक सुंदर देणगी आहे. २१ जून २०१५ रोजी माननीय पंतप्रधान नरेंद्र मोदीजी यांच्या प्रेरणेने या देणगीची आंतरराष्ट्रीय पातळीवर मुहूर्तमेढ रोवली गेली आहे. तरुणांचा देश म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या आपल्या भारत देशातील तरुण पिढीचे आरोग्य, शारीरिक, बौद्धिक आणि मानसिकदृष्ट्या सक्षम होण्यासाठी तसेच योगाचा अधिक प्रचार व प्रसार होण्यासाठी डेक्कन एज्युकेशन सोसायटीचा डॉ. ई.एस. प्रायमरी विभाग जरा सुद्धा मागे राहिलेला नाही.

प्रायमरी विभागाची क्रीडा शिक्षिका म्हणून काम करत असताना, मी योगिनी कानडे माझ्या आजचा योग या विषयावर आपल्याशी संवाद साधणार आहे. सध्याचे युग हे

स्पर्धेचे युग म्हणून ओळखले जाते. या स्पर्धेच्या युगात जर टिकून राहायचे असेल तर सद्यस्थितीमध्ये प्रत्येक व्यक्तीने आपल्या सर्वांगीण वाढीसाठी नियमितपणे योग करणे गरजेचे आहे. स्पर्धेच्या या युगात अगदी लहान मुलांपासून ते वृद्धांपर्यंत प्रत्येकालाच शारीरिक व मानसिक ताणतणावाला सामोरे जावे लागत आहे. विद्यार्थी, पालक,

नोकरदार, सर्वसामान्य व्यक्ती यांना स्वतःचे आरोग्य सांभाळणे अवघड होत आहे. खाण्यापिण्याच्या सवयी, प्रवासाची माध्यमे, झोपेच्या वेळा यांमध्ये बदल झालेला आहे. या सर्वांचा परिणाम म्हणून प्रत्येक व्यक्तीला वेगवेगळ्या व्याधींना सामोरे जावे लागत आहे. म्हणूनच मला असे वाटते 'योग' हा पूर्ण जगाला भारतीय परंपरेने दिलेला अमूल्य ठेवा आहे आणि यामुळेच आपण हा ठेवा जतन करून ठेवला पाहिजे असे माझे प्रामाणिक मत आहे.

माझ्या शाळेतील प्रत्येक मूल हे स्मार्ट आहे. आमच्या शाळेत आम्ही अभ्यासाबरोबरच कला कौशल्य, खेळ, वक्तृत्व, संवाद कौशल्य या गुणांना ही तेवढेच महत्त्व देतो. विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास व्हावा यासाठी मागील दोन वर्षे माझ्या शाळेमध्ये आम्ही विविध

खेळांचे उपक्रम घेत आहोत. त्यातीलच एक उपक्रम म्हणजे योगा हा होय. योगा या उपक्रमा अंतर्गत विद्यार्थ्यांना विविध आसने व सूर्यनमस्कार शिकवले जातात. त्याचा उपयोग आम्हांला विद्यार्थ्यांमध्ये दिसून आला. विद्यार्थ्यांचा केवळ बुद्ध्यांकच नव्हे तर भावनांक देखील वृद्धिंगत झालेला आढळून येत आहे. आमच्या शाळेतील प्रत्येक मूल आम्हांला

त्याच्या कुवतीनुसार वेगवेगळ्या क्षेत्रांमध्ये कमी अधिक प्रमाणात स्मार्ट झाल्याचे आढळून येत आहे. योगाभ्यास केल्यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये उत्साह, चपळता खेळण्यात गती असे गुण दिसून येतात. विद्यार्थ्यांमध्ये हस्त कौशल्यांचा विकास झाल्याचे आढळून येते. विद्यार्थी क्रमबद्ध विचार करणे, आकड्यांशी सहज खेळणे, बुद्धिबळ, कोडी सोडवणे यांची नैसर्गिक आवड विद्यार्थ्यांमध्ये जोपासली जात आहे.

वेगवेगळे आकार, रचना, चित्र, नकाशे, शिल्प, वास्तू रचना या सगळ्याचे पटकन आकलन विद्यार्थी करताना जाणवतात.

अधिक कौशल्य मिळवण्यासाठी ओंकार ध्यानधारणा तसेच प्राणायाम त्राटक या क्रियांचा सुयोग्य वापर केल्यामुळे अभ्यासाची बैठक विद्यार्थ्यांमध्ये वाढीस लागलेली जाणवते. सूर्यनमस्कारांमुळे विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास होत आहे याचे प्रत्यय वारंवार येत आहेत.

ओंकार साधना व ध्यानधारणेमुळे स्वतःच्या मनावर नियंत्रण करण्यासाठी विद्यार्थी प्रयत्न करताना दिसून येतात. चंचल मन स्थिर करण्यासाठी, डोळ्यांच्या हालचाली व डोळ्यांद्वारे केले जाणारे त्राटक हे विद्यार्थ्यांच्या

दृष्टीने अत्यंत उपयोगी आहे.

प्रार्थनेद्वारे विद्यार्थ्यांमध्ये संयम व विनम्रतेची भावना वृद्धिंगत होत आहे.

विद्यार्थी व शिक्षक म्हणून आम्ही, यासाठी सतत कार्यशील आहोतच. पण विद्यार्थी हे ठराविक कालावधीसाठी शाळेत उपस्थित असतात म्हणूनच विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास करण्यासाठी नेहमी शिक्षक पालक व विद्यार्थी या त्रिसूत्रांनी एकत्र येऊन या त्रिसूत्रांचा अभ्यास करून आपण भावी पिढी घडवली पाहिजे. याच अनुषंगाने गेली तीन वर्षे आम्ही डी एस प्रायमरी विभागामध्ये पालकांच्या देखील सूर्यनमस्कार स्पर्धा घेत आहोत.

या स्पर्धात्मक युगात पालकदेखील भरडले जात आहेत. अहो पालकांनादेखील ऑफिस, घर आणि मुले हे सांभाळताना तारेवरची कसरत करावी लागत आहे. परिणामी त्यांच्या खाण्यापिण्याच्या सवयीसुद्धा बदलत आहेत त्यांची जीवनशैली बदललेली आपणास दिसून येत आहे. त्यामुळेच शारीरिक दुर्बलता बऱ्याच व्याधी जसे की आम्लपित्त, वाताचा त्रास, मधुमेह, थायरॉईड, पाठ दुखी, गुडघेदुखी, डोकेदुखी, रक्तदाब इत्यादी वाढत चाललेले आहे. सर्वांचीच शारीरिक व मानसिक ताकद कमी होत



चाललेली आहे. परंतु हीच ताकद टिकवून ठेवण्यासाठी व वाढवण्यासाठी योगाभ्यास हा उत्तम मार्ग आहे. हे लक्षात घेता सातत्याने आमचे पालक स्वतः रोज विविध योगासने व सूर्यनमस्कार करत आहेत. केवळ पालक सांगताहेत म्हणून ऐकून घेऊन आम्ही थांबलेलो नाही. तर जशी शाळेमध्ये आम्ही विद्यार्थ्यांच्या योगासने व सूर्यनमस्काराच्या स्पर्धा घेत असतो त्याचप्रमाणे गेली सलग तीन वर्षे आम्ही पालकांच्या सूर्यनमस्कार स्पर्धा आयोजित करत आहोत. यावर्षी देखील हीच पालकांची सूर्यनमस्कार स्पर्धा आयोजित करण्यात आली होती. या स्पर्धेमध्ये तब्बल ७५ पालकांनी आपली नावनोंदणी केली होती. पालकांनी २१, ३१, ५१, ७५, १००, १०८, १५१ व १७५ अशा पद्धतीने सूर्यनमस्कार घालून एकूण ७१४० सूर्यनमस्कारांची मानवंदना सूर्यनारायणाला दिलेली आहे.

आरोग्याची देवता असणाऱ्या सूर्यनारायणाला सकाळी सूर्योदयाच्या मुहूर्तावर अग्निहोत्राद्वारे मंत्रोच्चार करून सर्व पालकांनी, शिक्षकांनी व डेकन एज्युकेशन सोसायटीच्या पदाधिकाऱ्यांनी सूर्यनमस्कारांची आहुती दिली.

याप्रसंगी आगाशे कॉलेजचे प्रोफेसर डॉ. शरद आहरे सर उपस्थित होते त्यांनी सर्व पालकांचे शिक्षकांचे व मुख्याध्यापिका अर्चना धनवडे यांचे कौतुक केले तर हा उपक्रम अखंड चालू ठेवावा असे आवाहन देखील केले. पडत्या फळाची आज्ञा पाळून डी.ई.एस. परिवारातर्फे हा उपक्रम अखंड चालू राहिल अशी ग्वाही मुख्याध्यापिका अर्चना धनवडे यांनी दिली. याप्रसंगी सर्व स्पर्धकांना प्रशस्तीपत्रक देऊन व विजेत्यांना प्रशस्तीपत्रक, सन्मानचिन्ह देऊन गौरविण्यात आले. या वेळेस पालकांनी आपली मते मांडत असताना आम्हांला योगा व योगाभ्यास याबद्दल अधिक ज्ञान व माहिती मिळाली तर बरे होईल अशी मागणी केली. त्या वेळेस माझ्यातील क्रीडा शिक्षिका जागरूक होऊन मी समस्त पालकांना योगा म्हणजे काय व योगामधील अष्टांग योग म्हणजे काय याबद्दल थोडक्यात माहिती सांगितली. तुमच्याशी संवाद साधत असताना मी याच विषयावर अधिक प्रकाश टाकणार आहे. क्रीडा शिक्षक म्हणून योगाभ्यासाचा अभ्यास करत असताना आपल्या सर्वांनाच माहिती आहे योग हा शब्द आपल्याकडे संस्कृत भाषेतून आलेला आहे. योग म्हणजे 'युज' या धातूपासून बनलेला हा शब्द युज म्हणजे बांधणे,



एकत्र जुळवणे, संयोग पावणे केंद्रित करणे असा याचा अर्थ होतो. योग म्हणजे बुद्धी, मन, भावना यांचं एकत्र नियमन. योगाच्या आठ अंगांचा अभ्यास करत असताना याच गोष्टींचे आपण एकत्रीकरण करून कशा पद्धतीने आपले शरीर, मन व बुद्धी शुद्ध होते याचाच अभ्यास योगाच्या आठ अंगांमध्ये कसा करतो याबद्दल अष्टांग योगमध्ये बघत आहोत. अष्टांग योगामध्ये ज्ञानाची ज्योत प्रदिप्त होते. विवेक बुद्धी जागृत होते. या अभ्यासक्रमामध्ये आपण नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा ध्यान, समाधी या आठ अंगांचा अभ्यास करत असतो त्याची थोडक्यात माहिती म्हणजे अष्टांग योगाची माहिती होय.

बरं का मित्रांनो, 'यम' म्हणजे व्रत. समाजात वावरत असताना आपण जे नियम पाळतो जे नियम आपल्याला पाळावे लागतात त्यांना यम असे म्हणतो. हे नियम पाळत असताना आपल्याला अहिंसा, सत्य, अस्ते ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह यांचा समावेश आपल्यामध्ये करावाच लागतो. अहिंसा म्हणजे वाचिक, शारीरिक व मानसिक अशी कोणत्याही प्रकारची हत्या न करणे. शक्य म्हणजे दुसऱ्याला न दुखावता खरे बोलणे. सत्य हा आचरणातला श्रेष्ठ नियम मानला जातो. जी वस्तू आपली नाही ती न घेणे म्हणजे अस्ते होय. आपण वेदांच्या अध्ययनात जो घडून गेला आहे तो ब्रह्मचारी असे म्हणतो तर कोणत्याही वस्तूचा साठा न करणे म्हणजे अपरिग्रह हे आपल्याला आपल्या विद्यार्थ्यांना व पालकांना पटवून द्यायचे आहे.

आपल्या योगाभ्यासातील नियम हे योगाचे दुसरे अंग. योग साधकाने स्वतःच्या बाबतीत ज्या गोष्टी

पाळायच्या आहेत, त्यांचा अभ्यास नियमित करणे, गायक व वाचिक मानसिक शुद्धी पाळणे जे मिळाले आहे त्यात समाधान मानणे शरीरावर व मनावर नियंत्रण ठेवणे. हे प्रमुख कर्तव्य मानून काम करणे व करून घेणे. हेच या अंगामध्ये आपण शिकत आहोत.

तर पुढील अंग म्हणजे आसन होय. ज्यावेळेस योगाचा योगासनांचा अभ्यास आपण करत आहोत त्या वेळेस आपण एक स्थिती धारण करत असतो म्हणजेच आपण योगासन करत असताना एक अशी स्थिती जी आपल्याला स्थिर व सुखकारक आहे अशा स्थितीमध्ये येऊन ठरावीक स्थिती आत्मसात करून आपण योग्य पद्धतीने योगासन करतो म्हणजेच आपले तिसरे अंग आसन होय.

ही आसने करत असताना ज्या आसन स्थितीमध्ये आपण आहोत त्या स्थितीमधून आपल्याला विविध हालचाली कराव्या लागतात त्या वेळेस आपल्याला प्राण शक्तीवर नियंत्रण ठेवून काम करावे लागते म्हणजे प्राणायाम होय यामध्ये आपण चंचल मन एकाग्र करण्यासाठी श्वास घेणे व सोडणे या पद्धतीने श्वास व प्रश्वास यांचे नियंत्रण करतो म्हणजेच योगाचे अंग प्राणायामाचा अभ्यास करतो.

ज्या वेळेस या संस्थेमध्ये श्वासांचा पूरक रेचक व कुंभ असा वापर करत असताना आपण या संस्थे मध्ये जो अनुभव घेतो त्या समाधी अवस्थेचा अनुभव म्हणजेच आपले प्रत्याहार हा योगातील अंगाचा एक भाग आहे.

अगदी खरे सांगायचे तर आपल्या चंचल मनाला जेव्हा आपण विशिष्ट पद्धतीने गुंतवून ठेवतो आणि

आपल्याला अपेक्षित असलेली योगासने आपण धारण करतो त्या गोष्टीला आपण धारणा असे म्हणतो व या ठिकाणी धारणा या योगाच्या अंगाचा आपण अभ्यास करतो.

योगाच्या विविध धारणा आत्मसात केल्यानंतर एकाग्रतेने अखंडपणे चिंतन करून त्या धारणेचा वापर करणे व ध्यान लावणे म्हणजेच योगातील ध्यान या अंगाचा अभ्यास केला जातो.

आणि शेवटचे अंग म्हणजे समाधी ज्या वेळेस ध्यानाची स्थिती योगाभ्यासक पूर्णत्वाला पोहोचवतो आणि समाधी अवस्था प्राप्त करतो त्यावेळेस सुखदुःख, काळजी या सगळ्यांच्या पलीकडे असलेला सर्वोच्च आनंदाचा अनुभव या वेळेस योगसाधकाला येतो. या ठिकाणी अष्टांग योगातील आठवे अंग म्हणजे समाधीचा आपण उपभोग घेत असतो.

खरंच सांगते ज्या वेळेस माझ्या सर्व विद्यार्थ्यांना व पालकांना ही माहिती मी पोहोचवते त्यावेळेस एक

क्रीडा शिक्षिका म्हणून मला समाधान वाटते. म्हणूनच गतिमान या अंकाद्वारे एक लेखिका म्हणून माझे अनुभव तुम्हां सर्वांबरोबर शेअर करता यावेत म्हणून मी माझ्या परीने हा एक छोटासा प्रयत्न केलेला आहे. मी क्रीडा क्षेत्रातील सर्व क्रीडा शिक्षकांना एक आवाहन करू इच्छिते. आगाशे कॉलेजमधून दरवर्षी भरपूर क्रीडाशिक्षक तयार होत आहेत. ते सर्व जण आपापल्या परीने समाजामध्ये क्रीडा क्षेत्रामध्ये कार्य करत आहेत. हे कार्य केवळ पुढील पिढी घडवताना विद्यार्थ्यांपुरता मर्यादित न ठेवता आपण क्रीडा शिक्षक म्हणून जर सर्व समाजामध्ये जनजागृती करण्यासाठी पालकांच्या देखील अशा विविध स्पर्धा जर आपण घेऊ शकलो तर क्रीडाक्षक म्हणून आपण योग अभ्यास व योग प्रसार नक्कीच करू शकू. तर चला माझ्या क्रीडा शिक्षक मित्रांनो, आपणही या क्षेत्रात एक पाऊल पुढे टाकूया आणि योग या क्षेत्रात उत्क्रांती घडवून आणूया.





क्षितिज सोनवणे

शारीरिक शिक्षण शिक्षक तथा व्हॉलीबॉल प्रशिक्षक  
विवेकानंद प्रतिष्ठान, जळगांव

## आमच्या शानभावाचे व्हॉलीबॉलपटू...!

आपण रोज कुठल्यान कुठल्या अनुभवातून जात असतो, बऱ्याचदा लोकांकडून मी ऐकलेय की, “सर आजच्या पिढीला खेळाची फारशी आवड दिसत नाही हो, आजचे विद्यार्थी क्रीडांगणापेक्षा पेक्षा टिक्की न मोबाइलमध्येच जास्त वेळ घालवतात.” पण आज मला वेगळाच अनुभव आला.

नेहमीप्रमाणे मी शाळेत आलो तेव्हा आमच्या विद्यालयात वार्षिक उत्सव रंगतरंग मुळे नाटक आणि नृत्य सरावाचा गोंधळ सुरू दिसला. नेहमीप्रमाणे विद्यार्थी रांगेत येतात त्या ठिकाणी मी उभा राहिलो आणि अचानक माझे लक्ष व्हॉलीबॉल मैदानाकडे गेले. तेथे शाळेतील जवळपास सर्वच वर्गांचे विद्यार्थी आणि विशेष कौतुक म्हणजे दहावीची सराव परीक्षा

सुरू असूनही काही दहावीचे विद्यार्थी खेळताना दिसले. खरं म्हणजे दोन्ही सत्रांतील विद्यार्थी असं कधी एकत्र खेळताना दिसत नाहीत पण आज दोन्ही सत्रातील विद्यार्थी एकाच ठिकाणी म्हणजे क्रीडांगणावर दिसले. काहीतरी गोंधळ, गडबड सुरू असावी असे वाटल्याने मी तेथे जावून विचारणा केली तेव्हा मला आश्चर्याचा धक्का बसला. तेथे कुठलाही गोंधळ नव्हता तर मधली सुट्टी झाल्याने हे विद्यार्थी आपल्या व्हॉलीबॉल मैदानाची मैदानावरून जाणाऱ्या येणाऱ्या दुसऱ्या विद्यार्थ्यांपासून रक्षण करत होते. मला त्यांच्या या कृतीचे कौतुक वाटले. मी त्यांना विनोदाने म्हणालो, “बाबांनो, हे मैदान जसं तुमचं आहे तसंच त्यांचंही आहे. ते मैदानातून आले





काय न गेले काय यात काय बिघडले ?”

या माझ्या बोलण्यावर त्यांचे उत्तर ऐकून आपण त्यांना खरोखर उत्तम संस्कार दिल्याची जाणीव तर झालीच पण अभिमानही वाटला. मैदानाची सुरक्षा करणारी मुलं उत्तरली, “सर, हे मैदान त्यांचे देखील आहे परंतु आम्ही या मैदानाला रोज संध्याकाळी झाडून, पाणी मारून काळजी घेतो. मैदानाची पूजा करून खेळतो. त्यांचे मैदान असते तर ते पायात चप्पल घालून कधीच या मैदानावर आले नसते. त्यांनीही मैदानाचे पावित्र्य जपले पाहिजे.” त्यांच्या या उत्तराने मला अभिमान वाटला आणि कौतुकही!

हा प्रसंग पाहून एक क्रीडा शिक्षक म्हणून जाणवलं की, आजच्या पिढीला खेळांमध्ये रुची आहे. फक्त शिक्षक आणि पालकांनी योग्य वयात त्यांच्या मनावर संस्काराची रुजवात केली पाहिजे. विद्यार्थ्यांच्या अशा जिद्दीमुळेच सलग दोन वर्षांपासून आमच्या शानभागच्या विद्यार्थी खेळाडूंनी शालेय व्हॉलीबॉल स्पर्धेत राज्यस्तरावर नाशिक विभागाचे प्रतिनिधित्व करून शाळेची आन, बान, शान आणि मान उंचावत ठेवली आहे. भविष्यात राष्ट्रीय स्तरावर हे विद्यार्थी महाराष्ट्र संघाचे प्रतिनिधित्व करतील, असा ठाम विश्वास आहे.





प्रा. डॉ. शरद आहेर

प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे  
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

## बुद्धिमत्तेवर गुणांची सत्ता!!!

बुद्धिमत्ता हा शब्द उच्चारला की, सर्वसामान्यपणे डोळ्यांसमोर शाळेचे प्रगतिपुस्तक येते. नव्हे ते एक समीकरणच झाले आहे. त्याचबरोबर वेगवेगळ्या कारणांसाठी बुद्धिमत्ता चाचणी केली जाते. या चाचणीमध्ये असणारे प्रश्न हे तार्किकतेवर व गणितीय प्रक्रियावर आधारलेले असतात. त्यामुळे वेगळ्या क्षमता आणि बुद्धिमत्तेला त्यात वाव नसतो. परंतु अलीकडच्या संशोधनातून विशेषतः मेंदूविषयीच्या संशोधनातून असे दिसून आले आहे की, बुद्धिमत्ता नावाची एकच क्षमता नसून अनेक बुद्धिमत्तांची वेगवेगळे केंद्रे मेंदूच्या डाव्या व उजव्या भागात असतात. हार्वर्ड गार्डनर यांच्या ‘फ्रेम्स ऑफ माईंड’ या ग्रंथात अशा ८ प्रकारच्या बुद्धिमत्तांचा उल्लेख केला आहे. त्या पुढीप्रमाणे

**भाषिक/वाचिक बुद्धिमत्ता :** भाषिक व्यवहारांची निर्मिती, भाषे/ भाषांवरील प्रभुत्व, भाषेचा लवचिक वापर, काव्य, कथाकथन, कथा कादंबरी लेखन, चर्चा, संवाद इत्यादींमध्ये भाषेची बुद्धिमत्ता अभिव्यक्त होते. ज्या लोकांना ही बुद्धिमत्ता तीव्रतेने प्राप्त झालेली असते असे लोक साहित्यिक, वक्ते, विनोदकर किंवा अगदी उत्तम वाचकही असतात. आचार्य अत्रे, पु. ल. देशपांडे अनेक साहित्य क्षेत्रातील दिग्गजांची नावे आपल्याला

उदाहरणादाखल घेता येतील.

**तार्किक/गणिती बुद्धिमत्ता :** तार्किक विचार करता येणे, शास्त्रांच्या किंवा गणिताच्या क्षेत्रात अवगाहन करणे, अमूर्त गोष्टींत रमणे अशा गोष्टींतून ही बुद्धिमत्ता प्रकट होत असते. ही बुद्धिमत्ता प्राप्त झालेल्या व्यक्ती, प्रामुख्याने, घटनांचे विश्लेषण करणे, गणित, शास्त्रे यांतील प्रश्नांची उकल करणे, अशा बाबींमध्ये चांगले तयार असतात. आईनस्टाईन, रसेल, रामन अशी अनेक उदाहरणे सांगता येतील.

**सांगितिक बुद्धिमत्ता :** गुणगुणणे, ताल, लय यांचे आकलन होणे, त्यांचा वापर करता येणे, आवाजाबाबत संवेदनशील असणे, गाण्यांची धून आठवणे, म्हणता येणे इ. यांमधून या बुद्धिमत्तेची अभिव्यक्ती होते. गायक संगीतकार, वादक, अशा लोकांचा या प्रकारात समावेश होतो. कुमारगंधर्व, लता मंगेशकर, रवी शंकर अशी अनेक नावे आपण या प्रकारात सांगू शकू.

**अवकाशीय दृष्टीगोचर/बुद्धिमत्ता (Visual-Spatial Intelligence) :** पाहिलेल्या रचना, आकार याचे मनात चित्र तयार करता येणे, भौगोलिक नकाशे करता येणे, समजणे, अंतराचा

अंदाज घेता येणे अशा अनेक कृतींमधून या बुद्धिमत्तेची अभिव्यक्ती होत असते. चित्रकार, वास्तुरचनाकार, शिल्पकार, अभियंते, शल्यविशारद अशासारख्यांना प्रामुख्याने अशी विशेष दृष्टी असते. कोलंबसाला ही बुद्धिमत्ता होती असे म्हणता येईल.

शारीरिक स्नायुंविषयक बुद्धिमत्ता आपल्या संपूर्ण शरीराचा किंवा एखादी विशिष्ट अवयवांचा वापर करून भावना व्यक्त करता येणे किंवा उत्तम खेळता येणे, उत्तम शारीरिक नियंत्रण, अवयवांचे परस्पर संघटन किंवा हाताने करून पाहून गोष्ट शिकता येणे अशा प्रकारांतून ही बुद्धिमत्ता व्यक्त होते. नर्तक, खेळाडू, पोहणारे किंवा शल्यविशारद यांना अशा तऱ्हेची बुद्धिमत्ता असते.

**व्यक्ती - अंतर्गत बुद्धिमत्ता (Interpersonal Intelligence) :** स्वतःच्या मनात डोकावता येणे, स्वतःच्या भावना ओळखता येणे, त्यांवर नियंत्रण ठेवता येणे किंवा अध्यात्मिक अनुभव घेता येणे या प्रकारच्या बुद्धिमतेला व्यक्ती - अंतर्गत बुद्धिमत्ता असे म्हणतात. संयमित, ध्यानधारणा करणारे, भावनांचे उद्दिपन होऊ न देणारे असे लोक ही बुद्धिमत्ता प्राप्त झालेले असतात. स्थितप्रज्ञ, संत, अध्यात्मिक गुरू यांचा यात समावेश करता येतो.

**आंतर - व्यक्ती बुद्धिमत्ता (Intrapersonal Intelligence) :** दुसऱ्यांशी संवाद साधता येणे, मिळून मिसळून वागता येणे, दुसऱ्यांच्या भावना ओळखता येणे, दुसऱ्यांबद्दल सहानुभूती असणे अशा क्षमता असणारे लोक ही बुद्धिमत्ता प्राप्त झालेले असतात. नेते, शिक्षक, विक्री करणारे किंवा लोकांमध्ये रमणारे, एकत्रित काम करायला

आवडणारे असे हे लोक असतात. दुसऱ्यांच्या भावनांची जपणूक करणे, किंवा दुसऱ्यांवर प्रभाव पाडणे हे यांना चांगले जमते. महात्मा गांधी, हिटलर किंवा कृष्णमूर्ती, रजनीश अशा मोठ्या लोकांचा समावेश आपण या गटात करू शकतो. अलीकडे आणखी एका बुद्धिमत्तेचा, गार्डनर यांनी, आपल्या यादीत समावेश केला आहे. ती म्हणजे निसर्गविषयक बुद्धिमत्ता.

**सृष्टपदार्थविषयक बुद्धिमत्ता :** निसर्गातील पशु-पक्षी प्राणी, झाडे, खडक, नद्या, डोंगर अशा गोष्टींविषयी ओढ असणे, त्यांचे - त्यांच्या स्वरूपाचे आकलन असणे, त्यांविषयी जवळीक वाटणे, किंवा निसर्गाच्या सान्निध्यात रमणे हे या बुद्धिमतेच्या माणसांचे विशेष आहेत. या लोकांना, रानावनांतून हिंडण्याच्या, शिकारीची, डोंगर चढण्याची किंवा वनस्पतींचा, प्राण्यांचा अभ्यास करण्याची आवड असते. डार्विनचे ठळक नाव यासंदर्भात आपल्यासमोर येईल.

अशा प्रकारे बुद्धिमत्ता एक नसून अनेक आहे आणि प्रत्येक मनुष्याला यापैकी काही बुद्धिमत्ता उपजत प्राप्त झालेल्या असतात. असा एकही मनुष्य नसतो की ज्याला एकही बुद्धिमत्ता नाही किंवा असा आहे कोणी नसतो की त्याला सर्वच बुद्धिमत्ता तीव्रतेने प्राप्त झालेल्या आहेत. याचा अर्थ असा की, प्रत्येक व्यक्ती ही इतरांपासून भिन्न असते. शाळेच्या संदर्भात हा सिद्धांत लागू केला तर असे लक्षात येईल की शाळेत आजवर केले जाणारी हुशार आणि ढ विभागणी चुकीची आहे. शाळेतील एखादा विद्यार्थी एखाद्या गोष्टीत हुशार असेल तर तोच दुसऱ्या

कुठल्यातरी बाबतीत ढ असेल. त्यामुळे शाळेत प्रत्येक जण कशात तरी हुशार आणि कशात तरी ढ असतो. विद्यार्थ्यांमधील विविध बुद्धिमत्तांचा शोध घेणारी त्या बुद्धिमत्तांच्या विकासाला वाव देणारी आणि त्या बुद्धिमत्तांच्या दिशेने कौशल्य पुरवणारी अशी नवी शिक्षण पद्धती ही काळाची गरज आहे. नुकतेच नवीन शैक्षणिक धोरण शाळा - महाविद्यालयांतून लागू होत आहे. या धोरणात शारीरिक शिक्षण व क्रीडा तसेच कला शिक्षण याला विशेष महत्त्व देण्यात आले आहे. गरज आहे ती पालक, मुख्याध्यापक, शिक्षक व विद्यार्थी या सर्वांनीच हे समजून घेण्याची.

काही वर्षांपूर्वी शिक्षणाच्या 'आईचा घो' हा मराठी सिनेमा प्रदर्शित झाला होता. या सिनेमात मुलाला क्रिकेटची प्रचंड आवड असते आणि कौशल्यही असते तर वडीलांना मात्र आपल्या मुलाने शाळेत घेऊन जाऊन गुण मिळावे अशी प्रखर इच्छा असते. मुलगा व वडीलांमधला संघर्ष या सिनेमामध्ये दाखवलेला आहे. अनेक विद्यार्थी अशा प्रकारच्या संघर्षांना तोंड देत आहेत. शिक्षणाच्या दबावामुळे आणि पालकांच्या महत्वाकांक्षामुळे आज अनेक विद्यार्थी त्यांच्यातील बुद्धिमत्ता काय आहे हे माहीत असूनही ते त्यांचे आवडीचे क्षेत्र अथवा क्रीडाक्षेत्र सोडून देतात अशाच संघर्षाला बळी पडलेल्या काही विद्यार्थ्यांशी चर्चा केली असता एका विद्यार्थिनीने सांगितले की तिला परीक्षेत खूप कमी मार्क मिळायचे त्यामुळे घरचे सारखेच टोमणे मारायचे, इतर विद्यार्थ्यांशी तुलना करायचे, त्याला कंटाळून शेवटी तिने खेळ सोडून दिला. एका विद्यार्थ्याने सांगितले की, तो खेळामध्ये खूप चांगली प्रगती करत होता,

वरिष्ठ गटाच्या राष्ट्रीय स्पर्धामध्ये त्याने सुवर्णपदकही मिळविले होते परंतु घरच्यांच्या अपेक्षांचे ओझे सहन न झाल्यामुळे त्याने शेवटी क्रीडा क्षेत्राला कायमचा रामराम ठोकला. अशा अनेक खेळाडूंना किंवा वेगळी बुद्धिमत्ता असणाऱ्या बालकांना पाठिंब्याची नितांत गरज आहे.

सर्वच स्तरावरील स्पर्धांचे विश्लेषण केले असता असे लक्षात येते की १२ वर्षांखालील व १४ वर्षांखालील गटांमध्ये सहभागी होणाऱ्या खेळाडूंची संख्या खूप मोठी आहे त्या प्रमाणात १६ वर्षांखालील व १९ वर्षांखालील वयोगटात खेळणाऱ्या विद्यार्थ्यांची संख्या कमी कमी होत जाते. अनेक विद्यार्थ्यांमध्ये खेळाची प्रतिभा मोठ्या प्रमाणात असतानाही इयत्ता १० वी नंतर खेळ सोडून देणाऱ्यांची संख्या मोठी आहे. प्रतिभावान खेळाडूंचा ड्रॉप आऊट रोखणे हे एक मोठे आव्हान आहे. यामध्ये स्वतःहून खेळ सोडणाऱ्यांची संख्या नगण्य असते परंतु पालकांच्या आग्रहाखातर अथवा इच्छेखातर खेळ सोडणाऱ्या विद्यार्थ्यांची संख्या मोठी आहे. त्यामुळे भारतातील क्रीडा प्रतिभा सुरुवातीच्या काळातच लुप्त होते.

शारीरिक शिक्षण शिक्षक आणि क्रीडा मार्गदर्शकांनी खालील घटकांचा अंमल करावा

- क्रीडा क्षेत्रातील प्रतिभावान / बुद्धिमान विद्यार्थ्यांना सर्व प्रकारची सपोर्ट सिस्टीम पुरवावी
- पालकांशी सातत्याने सुसंवाद साधावा
- विद्यार्थ्यांशी सातत्याने सुसंवाद साधावा

- विद्यार्थ्यांच्या समस्या, अडचणी समजून घेऊन त्यावर उपाय शोधवे.
  - क्लब व संघटनेच्या राजकारणात प्रतिभावान खेळाडू भरडले जाणार नाही याची काळजी घ्यावी.
  - विद्यार्थ्यांचा क्रीडा कौशल्याबरोबरच आहार, सुदृढता, मानसिक स्थिती समतोल राहिल याची काळजी घ्यावी
  - खेळाडूंना खाजगी प्रायोजक अथवा शासकीय सवलती मिळण्यासाठी प्रयत्नशील राहावे.
  - खेळाडूंचे शिक्षण खेळायच्या नादात मागे पडणार नाही यासाठी खेळाडूंना प्रेरित करावे.
  - खेळाडूंनी वेळोवेळी मिळवलेल्या यशाची कदर करावी, कौतुक करावे.
  - खेळाडूंना दुखापत झाल्यास त्वरित डॉक्टरच्या सल्ल्याने उपचार घ्यावेत, घरगुती व अशास्त्रीय उपचार टाळावे.
  - जिंकणे किंवा हारणे खेळाचा भाग आहे. दोन्ही गोष्टी खेळाडूंनी, पालकांनी आणि शिक्षकांनीपण संयमाने स्वीकारायला हव्या.
- शैक्षणिक क्षेत्रातील बुद्धिमत्ता श्रेष्ठ आणि क्रीडेतील किंवा इतर बुद्धीमत्ता कनिष्ठ हा दृष्टिकोन समाजाने बदलायला हवा. शिक्षक आणि पालकांनी बालकातील बुद्धिमत्ता ओळखून ती वृद्धिंगत करण्यासाठी संधी पुरवण्याची आणि संपूर्ण पाठिंबा देण्याची गरज आहे.
- संदर्भ:**
- प्रा. रमेश पानसे. आजचे शिक्षण: उद्याचे जीवन



डॉ. सुवर्णा हितेंद्र देवळाणकर

उपप्राचार्या व शारीरिक शिक्षण शिक्षिका  
सेंट मीरा महाविद्यालय, पुणे

## मैहनती पृथा

आंतरराष्ट्रीय खेळाडू पृथा वर्टीकर हिची खेळातील सुरुवात अॅथलेटिक्सपासून झाली. जिल्हा स्तरावरील सहा वर्षांखालील मुलींच्या १०० मीटर धावण्याच्या शर्यतीत तिने रौप्यपदक मिळवले होते, तर राज्यस्तरावरील रिलेतील सुवर्णपदकविजेत्या संघात तिचा समावेश होता. पृथाने वयाच्या सहाव्या वर्षी टेबल टेनिस खेळायला प्रारंभ केला.

पृथाची मोठी बहीण पूर्वा टेबल टेनिस खेळायची. ते पाहून पृथामध्येही टेबल टेनिसची आवड निर्माण झाली. कालांतराने पूर्वाने टेबल टेनिस सोडले. मात्र, पृथाने टेबल टेनिसमध्येच करिअर घडवायचे, या जिद्दीने खेळ कायम ठेवला.

**पृथा वर्टीकर ही एक उदयोन्मुख टेबल टेनिस स्टार आहे. तिच्या आजपर्यंतच्या कारकिर्दीविषयी -**

९ ऑगस्ट २००६ रोजी जन्मलेली पृथाने लहान वयातच आंतरराष्ट्रीय स्तरापर्यंत उत्तुंग भरारी घेतलेली आहे. आज ती भारतातील सर्वोत्तम टेबल टेनिसपटू महणून नावारूपास आली आहे. अगदी

लहान वयातच टेबल टेनिस खेळायला सुरुवात केलेल्या पृथाने आजही या खेळावर आपले वर्चस्व कायम ठेवले आहे. तिने डिसेंबर २०१७ मध्ये गोवा क्रीडा प्राधिकरणाच्या सहकार्याने गोवा टेबल टेनिस असोसिएशनने आयोजित केलेल्या चॅम्पियनशिपमध्ये महाराष्ट्राच्या संघांनी अभूतपूर्व

पराक्रम गाजवलेल्या रोमांचक अंतिम सामन्यांत पृथाचा सहभाग होता.

पृथाची कामगिरी बघूनच तिला लक्ष्य द्वारे समर्थित आणि दालमिया मानव सेवा ट्रस्ट (दिल्ली) द्वारे प्रायोजकत्व मिळाले. तिच्याकडे स्पोर्ट्समन स्पिरिट आहे.

भारतात आज पृथा एकोणीस वर्षांखालील गटात पहिल्या क्रमांकावर व महिला गटात सहाव्या

क्रमांकावर आहे तसेच आंतरराष्ट्रीय स्तरावर ती ३८ व्या क्रमांकावर आहे. तिने आजपर्यंत जिल्हास्तरावर एकूण ६० सुवर्ण पदक, राज्य स्तरावरील २९, राष्ट्रीय स्तरावर १० सुवर्णपदके जिंकली आहेत. तिच्या एकूण पदकांची संख्या शतकेपार जाणार आहे.



अॅथलेटिक्सपासून सुरुवात करणारी पुण्याची पृथा जिद्दीने टेबल टेनिसमध्ये ठसा उमटवत आहे. यशात आणि वाटचालीत तिची मेहनत आणि सतत शिकण्याची जिद्द महत्त्वाची ठरत आहे. तिचे स्ट्रोक पॉवरफुल असतात आणि फोरहँड टॉपस्पिनमध्ये तिचा हातखंडा आहे.

पृथाने आंतरराष्ट्रीय स्तरावर भारताचे प्रतिनिधित्व केले आहे. त्यात मुख्यतः श्रीलंकेत झालेल्या स्पर्धेत वैयक्तिक रौप्यपदक व सांघिक सुवर्णपदक मिळवले आहे.

पृथाने राष्ट्रीय शालेय स्पर्धेतील १४ व १९ वर्षांखालील गटात सुवर्णपदक मिळवले आहे. राष्ट्रीय स्तरावर एकुण दहा सुवर्णपदक, राज्य स्तरावरील स्पर्धेत २९ सुवर्णपदके आणि जिल्हा स्तरावरील स्पर्धेत एकूण ६० सुवर्णपदके मिळवली आहेत.

**अतिशय अभिमान वाटावा अशा तिची काही ठरावीक कामगिरी पुढीलप्रमाणे -**

**सप्टेंबर २०१६:** बॉम्बे वाय.एम.सी.ए महाराष्ट्र राज्य रॅकिंग टेबल टेनिस स्पर्धेत विजेतेपद.

**जून २०१७:** बारा वर्षांखालील राष्ट्रीय टेबल टेनिस स्पर्धेत मुलींच्या स्पर्धेत अब्बल.

**जुलै २०१७:** उपविजेता ट्रॉफी नॉर्देड येथे झालेल्या पहिल्या महाराष्ट्र राज्य रॅकिंग स्पर्धेत कॅडेट मुलींमध्ये विजेतेपद

**ऑक्टोबर व नोव्हेंबर २०१७:** तामिळनाडूच्या नेहल वेंकटसामीचा पराभव करून कॅडेट प्रकारात सुवर्णपदक जिंकणारी शहरातील पहिली मुलगी

म्हणजेच पृथा वर्तीकर.

- आयझवाल, मिझोराम येथे आयोजित ईस्ट झोन अखिल भारतीय टेबल टेनिस स्पर्धेत कांस्यपदक जिंकले
- ठाणे येथील राष्ट्रीय मानांकन टेबल टेनिस स्पर्धेत रौप्यपदक जिंकले.
- नोएडा येथे डिसेंबर २०१७ मध्ये राष्ट्रीय मानांकन टेबल टेनिस स्पर्धेत सुवर्णपदक जिंकले: राष्ट्रीय स्तरावर रौप्यपदक जिंकले.

त्यानंतर २०२० मध्ये खेलो इंडिया स्पर्धेत सुवर्णपदकाच्या दावेदार असलेल्या पृथा वर्तीकर व जेनिफर वर्गीस यांनी टेबल टेनिसमधील महिलांच्या दुहेरीत विजेतेपद मिळवत 'खेलो इंडिया' स्पर्धेत महाराष्ट्राचे पदकांचे खाते उघडले होते.

पृथा व जेनिफर यांनी तनिषा व रिशा यांचा १३-११, ११-९, ११-७ असा पराभव केला होता

२०२३ मध्ये १९ वर्षांखालील मुलींच्या गटात विजयवाडा येथे झालेल्या राष्ट्रीय मानांकन स्पर्धेत सुवर्णपदक पटकावले.

जानेवारी २०२४ मध्ये कोलकता येथे झालेल्या ८५व्या राष्ट्रीय टेबल टेनिस अजिंक्यपद स्पर्धेत एकोणीस वर्षांखालील मुलींच्या गटाचे विजेतेपद पुण्याच्या पृथा वर्तीकरने पटकावले. कोलकता येथे संपलेल्या या स्पर्धेत पृथा वर्तीकरच्या नेतृत्वाखालील महाराष्ट्र संघाने एकोणीस वर्षांखालील मुलींच्या गटात सांघिक सुवर्णपदक पटकावले होते. या यशात सतरा वर्षीय पृथा वर्तीकरचा मोलाचा वाटा होता.

त्यापाठोपाठ पृथा वर्टीकरणे एकेरीतही जोरदार कामगिरी करून अंतिम फेरी गाठली होती. गेल्या वेळी तिला या जेतेपदाने हुलकावणी दिली होती. ८४ व्या राष्ट्रीय स्पर्धेच्या उपांत्य फेरीत पृथा वर्टीकरला सुहाना सैनीकडून हार पत्करावी लागली होती.

अंतिम लढतीत पृथा वर्टीकर समोर महाराष्ट्राच्याच तनिषा कोटेचाचे आव्हान होते. तनिषा कोटेचाने कडवी लढत दिली मात्र, पृथा वर्टीकरणे ११-६, ७-११, ११-७, ११-७, ७-११, ११-६ अशी बाजी मारली. पहिली गेम पृथाने जिंकली. त्यानंतर दुसरी गेम तनिषाने जिंकून १-१ अशी बरोबरी साधली. मात्र, फॉर्मातील पृथाने सलग दोन गेम जिंकून ३-१ अशी आघाडी घेतली होती. आव्हान राखण्यासाठी तनिषा कोटेचाला पाचवी गेम जिंकणे गरजेचे होते. या गेममध्ये तनिषाने झुंज देऊन बाजी मारली. मात्र, त्यानंतर सहावी गेम जिंकून पृथा वर्टीकरणे विजेतेपदाला गवसणी घातली. तत्पूर्वी, उपांत्य फेरीत पृथा वर्टीकरणे दिल्लीच्या लक्षिता नारंगला ७-११, १२-१०, ११-९, ११-४, ६-११, ११-६ असे पराभूत केले होते.

राष्ट्रीय अजिंक्यपद टेबल टेनिस स्पर्धेतील एकोणीस वर्षांखालील मुलींमध्ये पृथा वर्टीकरणे प्रथमच विजेतेपद पटकावले.

पृथा वर्टीकरणे चौथ्यांदा राष्ट्रीय स्तरावर जेतेपद पटकावले. गेल्या वर्षी पृथा वर्टीकरणे विजयवाडा आणि पंचकुलाला झालेल्या राष्ट्रीय मानांकन स्पर्धांतील १९ वर्षांखालील मुलींमध्ये सुवर्णपदके पटकावली होती. त्याआधी, तिने भोपाळला

झालेल्या राष्ट्रीय शालेय स्पर्धेतील १९ वर्षांखालील मुलींमध्ये जेतेपद पटकावले होते.

२०१४ पासून ते २०२४ पर्यंत पृथाने अनेक मानांकन स्पर्धेत पदकांची लयलूट केली आहे. तिच्या यशाचा आलेख सतत चढताच राहिला आहे.

पृथा वर्टीकरला 'लक्ष्य'चे पाठबळ लाभले आहे. ती शिवाजीनगर येथील मॉडर्न कॉलेजमधून तिने बारावी वाणिज्यची परिक्षा दिली असून कोथरूडयेथील चॅम्पियन्स टेबल टेनिस अकादमीत सौमेन साहाच्या मार्गदर्शनाखाली सराव करत आहे.

पृथा एक उत्कृष्ट टेबल टेनिस खेळाडू आहे, एक उदयोन्मुख स्टार आहे, तिची कामगिरी आश्चर्यकारक आहे.

पृथा आक्रमकपणे खेळते. तिचे वैशिष्ट्य म्हणजे ती शेवटपर्यंत हार मानत नाही. प्रत्येक पॉइंटसाठी प्रतिस्पर्ध्याला झुंजवायचे, सहज सोपा पॉइंट प्रतिस्पर्ध्याला द्यायचा नाही. तिचे हँड-आय कोऑर्डिनेशन खूप चांगले आहे; तसेच नवनवीन गोष्टी शिकण्यासाठी आणि खेळ अधिकाधिक उत्तम करण्यासाठी ती मेहनत घेते. त्यात ती कसूर करत नाही. प्रतिस्पर्ध्यांचा सामना करण्यासाठी ती तासन् तास मेहनत घेते. तिला मिळालेले यश हे अर्थातच सहजासहजी मिळालेले नाही. तिने आजवर मेहनतीने हे यश संपादन केले आहे. तिच्या मेहनतीला आईवडिलांचा खंबीर पाठिंबा आहे. तिच्या या यशात तिच्या आई वडीलांचे खूप महत्त्वपूर्ण योगदान आहे. ऑलिम्पिक स्पर्धेत पदक मिळवण्याचे तिचे स्वप्न आहे.





डॉ. सोपान एकनाथ कांगणे

प्राचार्य, चंद्रशेखर आगाशे  
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

## खेळातील हालचालींचे विश्लेषण

### खेळातील हालचालींचे विश्लेषण

अॅथलीट्सच्या हालचालींबद्दल तपशीलवार अंतर्दृष्टी प्रदान करून, त्यांना तंत्र सुधारण्यात, दुखापतीची जोखीम कमी करण्यात आणि जास्तीत जास्त परिणामकारकतेसाठी दर्जेदार प्रशिक्षण कार्यक्रम देऊन त्यांच्या कामगिरीला अनुकूल करण्यात हालचालींचे विश्लेषण महत्वपूर्ण भूमिका बजावते. अनेक कारणांमुळे खेळांमध्ये हालचालींचे विश्लेषण महत्वपूर्ण आहे.

**कामगिरी वाढवणे :** खेळाडूच्या हालचालींचे विश्लेषण केल्याने प्रशिक्षक आणि क्रीडा शास्त्रज्ञांना तंत्र, फॉर्म आणि कार्यक्षमतेत सुधारणा करण्यासाठी क्षेत्रे ओळखता येतात. कमकुवतपणा किंवा अकार्यक्षमता दर्शवून, खेळाडू त्यांचे कार्यप्रदर्शन वाढवण्यासाठी नियोजनबद्ध समायोजन करू शकतात.

**इजा प्रतिबंध :** हालचालींचे विश्लेषण हे असे काही जैव यांत्रिक घटक ओळखण्यात मदत करू शकते जे, इजा होण्याचा धोका वाढवू शकतात. अॅथलीट्सच्या हालचालींच्या पद्धतींचे मूल्यांकन करून, खराब फॉर्म किंवा अतिवापरामुळे दुखापतीची शक्यता कमी करण्यासाठी तज्ज्ञ त्यात

बदल किंवा व्यायाम सुचवू शकतात.

**प्रशिक्षण कार्यक्रम सुधारित करणे :** क्रीडापटूची हालचाल क्रीडापटूस साजेशा प्रशिक्षण कार्यक्रमांच्या डिझाइनची माहिती कशी देऊ शकते हे समजून घेणे. एखाद्या व्यक्तीची विशिष्ट ताकद आणि कमकुवतपणा दूर करण्यासाठी योग्य वर्कआऊट्स त्यास अधिक प्रभावी प्रशिक्षण आणि चांगले परिणाम मिळवू शकतात.

**प्रतिभा ओळख :** विशिष्ट खेळांसाठी नैसर्गिक योग्यता असलेल्या व्यक्तींना शोधण्यासाठी त्यांच्या प्रतिभा ओळखण्यासाठी हालचाली विश्लेषणाचा वापर केला जाऊ शकतो. तरुण प्रतिभा लवकर ओळखल्यास विकास कार्यक्रम अधिक केंद्रित होऊ शकतात.

**तंत्र सुधारीकरण :** पोहणे, जिम्नॅस्टिक्स किंवा गोल्फ यांसारख्या अचूक तंत्रांची आवश्यकता असलेल्या खेळांसाठी, या तंत्रात सुधारणा आणि परिपूर्णता आणण्यासाठी हालचालींचे विश्लेषण आवश्यक आहे. याची अॅथलीट्सना त्यांचे कार्यप्रदर्शन सुधारण्यासाठी सूक्ष्म समायोजन करण्यास फायदा होतो.

**जीवयांत्रिकी संशोधन :** खेळाच्या हालचालींच्या यांत्रिकी अभ्यासासाठी संशोधक हालचाली विश्लेषणाचा वापर करतात, ज्यामुळे मानवी कामगिरीबद्दलची आपली समज अधिक सखोल होण्यास मदत होते. या संशोधनामुळे उपकरणे, प्रशिक्षण पद्धती आणि कार्यप्रदर्शन धोरणांमध्ये नवकल्पना येऊ शकतात.

**अभिप्राय आणि मार्गदर्शन :** क्रीडापटूंना हालचाली विश्लेषणाद्वारे मौल्यवान अभिप्राय प्राप्त होतो, ज्यामुळे त्यांना त्यांची ताकद आणि कमकुवतपणा अधिक चांगल्या प्रकारे समजून घेता येते. प्रशिक्षक या माहितीचा उपयोग लक्षित प्रशिक्षण देण्यासाठी आणि खेळाडूंना त्यांच्या पूर्ण क्षमतेपर्यंत पोहोचण्यात मदत करण्यासाठी करू शकतात.

**कामगिरीचे निरीक्षण :** कालांतराने, हालचालींचे विश्लेषण अॅथलीटच्या प्रगतीचा मागोवा घेण्यासाठी वापरले जाऊ शकते. हालचालींच्या नमुन्यांमधील बदलांचे निरीक्षण केल्याने खेळाडू योग्य मार्गावर आहे आणि सुधारणा करत आहे हे सुनिश्चित करण्यात मदत करू शकते.

**खेळाची रणनीती :** सांघिक खेळांमध्ये प्रतिस्पर्धांच्या हालचालींचे नमुने आणि प्रवृत्तींचे विश्लेषण करणे महत्वपूर्ण असू शकते. प्रशिक्षक आणि खेळाडू ही माहिती खेळाची रणनीती आणि प्रभावी डावपेच विकसित करण्यासाठी वापरू शकतात.

**उपकरणे डिझाइन :** हालचालींचे विश्लेषण क्रीडा उपकरणांच्या डिझाइनची माहिती देते, जसे की धावण्याचे शूज, सायकली आणि टेनिस रॅकेट. अभियंते आणि डिझाइनर उपकरणे तयार करण्यासाठी बायोमॅकॅनिकल डेटा वापरतात जे कार्यप्रदर्शन वाढवतात आणि दुखापतीचा धोका कमी करतात.

**पुनर्वसन :** दुखापतींनंतर, हालचाली विश्लेषणाचा वापर खेळाडूंच्या हालचालींच्या पद्धतींचे मूल्यांकन करण्यासाठी आणि पुनर्वसन कार्यक्रमांना मार्गदर्शन करण्यात मदत करण्यासाठी केला जाऊ शकतो. हे सुनिश्चित करते की भविष्यातील दुखापती टाळण्यासाठी अॅथलीटच्या हालचाली इष्टतम स्तरावर पुनर्संचयित केल्या जातात.

**नियमांची अंमलबजावणी :** जिम्नॅस्टिक किंवा डायव्हिंग सारख्या खेळांमध्ये, नियम आणि नियमांचे पालन केले जात असल्याची खात्री करून अचूकपणे कामगिरी करण्यासाठी पंच हालचाली विश्लेषणाचा वापर करतात.

हालचालींचे विश्लेषण हे कामगिरी सुधारण्यासाठी, दुखापतींना प्रतिबंध करण्यासाठी, तंत्रे सुधारण्यासाठी आणि मानवी हालचालींबद्दलची आमची समज वाढवण्यासाठी खेळातील एक महत्वपूर्ण साधन आहे. हे क्रीडापटू विकास, प्रशिक्षण आणि क्रीडा विज्ञानामध्ये महत्वपूर्ण भूमिका बजावते, ज्यामुळे वैयक्तिक खेळाडूंना आणि संपूर्ण क्रीडाक्षेत्राला फायदा होतो.



Since - 1977



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



## 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](http://www.dhepune.gov.in)  
[www.mahacet.org](http://www.mahacet.org)  
[www.agashecollege.org](http://www.agashecollege.org)

Email: [info@agashecollege.org](mailto:info@agashecollege.org)

Mobile: 9545455910, 9922910629, 9158009695

Phone: 020-24261872, 020-24262312

