महाराष्ट्रीय मंडळाचे
चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

गतिमान

शारीरिक शिक्षण

UNIQUE CONCEPT OF COMPETITION
School Fitness Extravaganza
Obstacles Tougher than before
Super Safety with ambulance facility
Age appropriate Obstacles
Team opportunity to team up at a mass participation
Qualified & Trained Marshals
Lots of prizes & surprises to be won worth 1.5 Lacs for individual & teams
AMENITIES
Purified water for all
Exclusive changing rooms for boys / girls
Hygienic Sanitation Facilities
Food Stalls & Much More...
1ST PRIZE
2ND PRIZE
3RD PRIZE
Individual Prizes
29th Jan'25
Qualifying Rounds
30th Jan'25
Grand Battle
Date : 29th & 30th Jan'25
Venue : MM's Chandrashekhar Agashe College of Physical Education, Pune
MAHARASHTRIYA MANDAL'S
CHANDRASHEKHAR AGASHE COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION, PUNE
For Competition Details
Dr. Sharad Aher : +91 9890025266
Dr. Yogesh Bodke : +91 9158009695
Mr. Shirish More : 9545455918
Contact : Mr. Raju - 020 24261872
महाराष्ट्रीय मंडळ, पुणे
शतकमहोत्सव
CRAWLING
JUMPING
CLIMBING
SWEAT
Quitting Is Not...
OBSTACLE RACE

MAHARASHTRIYA MANDAL PUNE
MAHARASHTRIYA MANDAL'S CHANDRASHEKHAR AGASHE COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION, PUNE
Late Captain Shivram Vishnu Damle
INTER SCHOOL OBSTACLE RACE
OBSTYRACE
OBJECTIVES
To Promote physical excellence
78 Teams
150 Officials
Best facilities @ Venue
Total 2000 Participants
Prizes Worth 1.5 Lacs

महाराष्ट्रीय मंडळाचे

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गुलटेकडी, पुणे

गतिमान शारीरिक शिक्षण

वर्ष : डिसेंबर २०२४, अंक १०

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 प्रा. डॉ. महेश देशपांडे प्रा. डॉ. उज्ज्वला राजे

प्रा. डॉ. अमित प्रभू श्रीमती आदिती बुवा

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

मुखपृष्ठ :

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

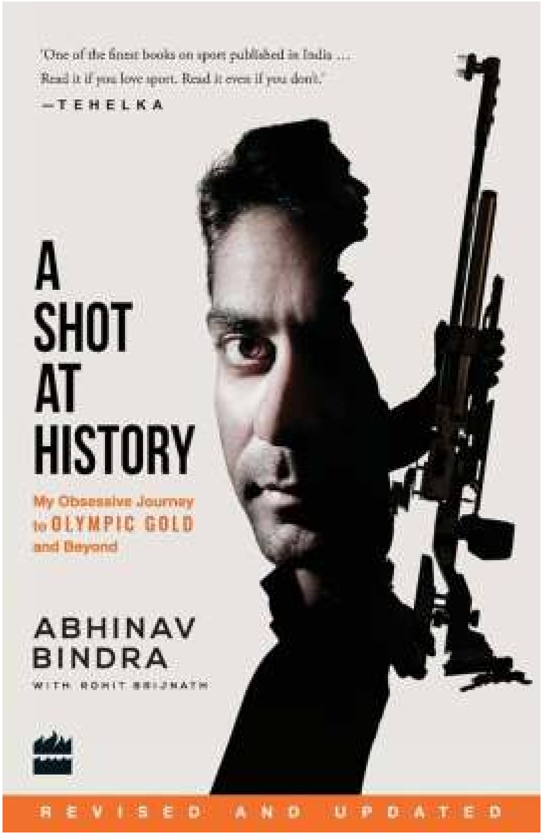
अनुक्रमणिका

१.	गाथा शूटिंगची : अ शॉट ॲट हिस्टरी	प्रा. डॉ. शरद आहेर	३
२.	शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षण रुजवा	भरत कोळी	६
३.	ग्रामीण खेळाडू विकसन प्रकल्प	डॉ. आनंद लुंकड	१०
४.	शारीरिक ऊर्जा प्रणाली प्रशिक्षण	डॉ. सोपान कांगणे	१४
५.	टेंन्डो एकियालीस आणि ए. सि. एल.	डॉ. श्रीकांत राजे	१६
६.	शारीरिक शिक्षणातून व्यक्ती निर्माण	डॉ. महेश देशपांडे	१८
७.	शालेय शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाची मांडणी	डॉ. महेश देशपांडे	२४
८.	सिद्धांत बांठिया : लव्ह, गेम आणि सेट	डॉ. सुवर्णा देवळाणकर	२८
९.	योग आणि बाह्य-अंतर्मन	मंगेश ठोमके	३३
१०.	प्राथमिक स्तरावरील शारीरिक शिक्षणाचे मूल्यमापन कसे कराल?	प्रा. डॉ. शरद आहेर	३६
११.	जाऊ पीएचडीच्या गावा	डॉ. अनुराधा एडके	४१

गाथा शूटिंगची : अ शॉट ॲट हिस्टरी

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

आंतरराष्ट्रीय स्तरावर भारताला ज्या खेळाने सर्वात जास्त पदक मिळवून दिले त्यात शूटिंग या खेळाचे नाव प्रथम घ्यावे लागेल. एवढंच नव्हे तर स्वातंत्र्यानंतर भारताला पहिले सुवर्णपदक सुद्धा शूटिंग या खेळानेच दिले. हे सुवर्णपदक मिळवून देणारा महान खेळाडू अभिनव बिंद्रा याचे ‘अ शॉट ॲट हिस्टरी’ हे आत्मचरित्र वाचल्यानंतर केवळ अभिनव बिंद्राचेच नव्हे तर संपूर्ण शूटिंग जगताचे आकलन या पुस्तकामुळे होते. चॅम्पियन हे जन्मावे लागतात का? यावर अभिनव बिंद्रा म्हणतात की, ‘‘नाही! चॅम्पियन्स बनण्यासाठी असामान्य माणसांच्या एका टिमची आवश्यकता असते. ज्यात पालक, कोच, ट्रेनर, आहार तज्ज्ञ यांचा समावेश होतो.’’ अभिनव बिंद्राच्या खेळातील करिअरमध्ये पालकांची भूमिका आणि त्यांचे योगदान खूप महत्त्वपूर्ण होते. लहानपणी अभिनव जाडजूड मुलगा होता. त्याला खेळ फारसे आवडायचे नाही. अभिनवचे वडील स्वतः खेळाडू होते आणि खेळाचे व्यक्तिमत्त्व विकासातील महत्त्व त्यांना चांगलेच ठाऊक होते. शाळेत असताना त्याचे वडील अभिनवला पत्र लिहायचे, त्यात एखादा खेळ खेळायचा प्रयत्न कर असा उल्लेख नेहमी असायचा. आईनेही खेळायला प्रोत्साहन दिले असले तरी अभ्यासाकडे मात्र दुर्लक्ष होऊ दिले नाही. अभिनवच्या वडलांकडे घरी तीन रायफली होत्या. लहानपणी खेळत असताना एके दिवशी त्याच्या हाताला एक रायफल लागली. सुरुवातीला केवळ गन स्वच्छ करणे, त्याचे विविध पार्ट वेगवेगळे करून पुन्हा जोडणे अशा प्रकारची कामे तो करायचा. परंतु वयाच्या दहाव्या वर्षी त्याच्या वडलांनी शूटिंग करण्याची अनुमती दिली. त्याच वर्षी त्याच्या वडलांनी अभिनवला वाढदिवसाला एअरगन भेट म्हणून दिली आणि अशा तऱ्हेने अभिनवच्या शूटिंग करिअरची सुरुवात झाली.



लेफ्टनंट कर्नल जागीर सिंग धिल्लन हे अभिनवचे पहिले कोच होते. वयाच्या तेराव्या वर्षी एका स्थानिक स्पर्धेत अभिनवने ६०० पैकी ६०० गुण मिळवले होते व त्या वेळचा जागतिक उच्चांक ६०० पैकी ५९७ इतका होता. १९९६ साली सुद्धा अहमदाबाद येथे झालेल्या स्पर्धेत अभिनवने ४०० पैकी ४०० गुण मिळवले परंतु त्यावर कुणाचा विश्वास बसत नव्हता म्हणून पंचांनी 'नो रिझल्ट' असे सांगितले. हे शक्यच नाही असे पंचांना वाटत होते. या संपूर्ण घटनाक्रमामध्ये अभिनवने बराच संघर्ष केला. त्याची कहाणी या पुस्तकात सविस्तर दिलेली आहे.

या पुस्तकामुळे शूटिंग या खेळाचे एकूण स्वरूप लक्षात येते. फुटबॉल, टेनिस यांसारख्या खेळामध्ये ज्याप्रमाणे गोल अथवा गुण मिळवल्यावर आनंद व्यक्त केला जातो तसेच काही चुका झाल्यानंतर तात्काळ भावना व्यक्त केल्या जातात त्याप्रमाणे शूटिंग हा खेळ नाही. या खेळात आनंद, नैराश्य, दुःख अशा कोणत्याच भावना व्यक्त करता येत नाही कारण त्यामुळे लक्ष विचलित होऊन त्याचा पुढील खेळावर परिणाम होऊ शकतो. त्यामुळे शूटिंग खेळाडूंना टोकाचे भावनिक संतुलन राखावे लागते हे वेळोवेळी या पुस्तकात जाणवते.

तसेच शूटिंग खेळात कमालीचे सातत्य लागते. फायनल राऊंडमध्ये प्रत्येकाला दहा शूट मिळतात तेव्हा एक जरी शूटला लक्ष चुकले आणि कमी गुण मिळाले तर लगेच त्या खेळाडूचे स्पर्धेतील आव्हान संपलेले असते. असे अनेक प्रसंग या पुस्तकात सांगितले आहे. रिओ ऑलिंपिकमध्ये अभिनव चौथ्या स्थानावर राहिला त्या वेळी त्याच्या आणि तिसऱ्या क्रमांकावरील खेळाडूच्या गुणांत अत्यंत सूक्ष्म फरक होता. त्याच्या करियरची सांगता ब्रॉन्झ पदकाने झाली असती. अभिनवला जे सुवर्णपदक मिळाले, तेसुद्धा शेवटच्याच शॉटवर निश्चित झाले होते. खेळाडू वर्षभर किंवा ऑलिंपिक स्पर्धांची चार वर्षे तयारी करतात आणि शेवटच्या शॉटपर्यंत आपले लक्ष आणि भावना विचलित होऊ न देता त्यांना खेळावे लागते याची जाणीव हे पुस्तक वाचताना वेळोवेळी होते.

तयारी सुवर्णपदकाची :

बीजिंग ऑलिंपिकपूर्वी अभिनव सरावांमध्ये अनेक प्रयोग केले. त्यामध्ये शूटिंग जॅकेट, फ्लोअरिंग आणि लाईट, ऑडिटोरियम आणि फिटनेस शिवाय पूर्वीचे अनुभव लक्षात घेऊन वरील घटकांबाबतीत अत्यंत सूक्ष्म नियोजन त्याने केलेले होते. त्यातील एका प्रयोगाचा या ठिकाणी उल्लेख करतो. कोणत्याही मोठ्या आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत क्वालिफाईंगसाठीची रेंज आणि फायनल साठीची रेंज या वेगवेगळ्या असतात आणि फायनलची रेंज ही मोठी असते. आणि त्या ठिकाणचे वातावरण, प्रकाश योजना हे पूर्ण वेगळे असते ज्याचा परिणाम कार्यमानावर होण्याची शक्यता असते हे ओळखून अभिनवने चंदिगडमध्ये एक लग्नाचे मंगल कार्यालय भाड्याने घेतले होते व त्यामध्ये फायनलला ज्याप्रमाणे रेंज असते तशा पद्धतीचा सेट या मंगल कार्यालयात उभारून तेथे सराव केला होता. अशाच पद्धतीने बीजिंगपूर्वी अभिनवने अनेक प्रयोग आपल्या सरावात केले होते त्याचे वर्णन वाचल्यानंतर पदक जिंकण्यासाठी केवळ कौशल्य हेच महत्त्वाचे नसते तर अनेक घटक परिणाम करणारे असतात हे लक्षात येते.

बीजिंग ऑलिंपिकमध्ये फायनलमधील जे आठ स्पर्धक होते त्याचे क्रमांक प्रत्येक शॉट नंतर कसे

बदलत होते. जे फायनलमध्ये पोहोचतात त्यांना १० शॉट्स मारायचे असतात आणि ९ शॉट झाल्यानंतर अभिनव दुसऱ्या क्रमांकावर असतो. शेवटचा शॉट मध्ये अभिनवला १०.८ इतके गुण मिळतात तर जो प्रथम क्रमांकावर असतो त्याला ९.७ इतकेच गुण मिळतात. अभिनवचे सुवर्णपदक शेवटच्या शॉटवर निश्चित होते हा प्रसंग वाचताना अंगावर काटे उभे राहतात आणि हे आपल्यासमोर सर्व घडत आहे इतकी छान मांडणी पुस्तकात केली आहे.

भारतीय क्रीडा व्यवस्था नव्हे अव्यवस्था :

पुस्तकात अनेक ठिकाणी भारताची तुलना इतर देशांबरोबर केली आहे. एकट्या जर्मनीत शूटिंगच्या १२००० रेंज आहेत. प्रत्येक गावागावात रेंज आहेत. अजूनही भारतात पुणे आणि दिल्ली येथे राष्ट्रकुल स्पर्धांच्या निमित्ताने आंतरराष्ट्रीय दर्जाच्या केवळ ८० इलेक्ट्रोनिक रेंज आहे, चांगले मार्गदर्शक नाही. जागतिक दर्जाच्या गन मिळू शकतील असे एकही शॉप भारतात नाही. अभिनवने जेव्हा सुवर्णपदक जिंकले तेव्हा पदक घेण्यासाठी तो बर्मुडा घालून गेला होता कारण मिळालेला Tracksuit हा त्याच्या मापापेक्षा खूप मोठा होता (XXL) ज्यामुळे तो घालूच शकत नव्हता.

भारतात खेळाडू आशेने खेळायला सुरुवात करतात तर अमेरिकेत खेळाडूंना जिंकण्याची सवय लागलेली असते. त्यांना जिंकण्यासाठी काळजीपूर्वक केलेले असते. अमेरिकन खेळाडूंना पूर्ण खात्री असते की जगात तेच सर्वोत्कृष्ट आहे. ते ऑलिम्पिक स्पर्धांमध्ये केवळ प्रयत्न करण्यासाठी सहभागी नाही होत तर इतिहास घडवण्यासाठी आणि जिंकण्यासाठीच सहभागी होतात. US ऑलिम्पिक सेंटरमध्ये खेळाडूंना सर्व सुविधा पुरविल्या जातात. मार्गदर्शक, क्रीडावैद्यकतज्ज्ञ, मानस तज्ज्ञ, आहार तज्ज्ञ हे सर्व खेळाडूंच्या कार्यामानासाठी एकत्रित प्रयत्न करतात. प्रत्येकासाठी सविस्तर आणि स्वतंत्र नियोजन असते. तेथील प्रशासनाला माहीत आहे की, जास्त पैसा मिळवायचा असेल तर जास्त पदक मिळायला हवीत. क्रीडाक्षेत्रातील अशा विविध विषयांवर अभिनवने परखड मते या पुस्तकात व्यक्त केली आहे.

अभिनवचा एकूण विचार केल्यास त्याची एकूण क्रीडा कारकीर्द १३ वर्षे वर्षातील २५० दिवस सराव आणि दिवसातील किमान ६ तास त्याचा सराव असा होता. कधीकधी तर सकाळी जिमनंतर शूटिंग, दुपारनंतर परत शूटिंग आणि सायंकाळी पुन्हा जिम असा दिवसभरातील १० तासांपेक्षा अधिक सराव असायचा. भारतात एकूणच खेळाला फारसे अनुकूल वातावरण नसतानाही अभिनवने शूटिंगसारख्या खेळात सातत्याने १३ वर्षे आंतरराष्ट्रीय स्तरावर उत्कृष्ट कामगिरी केली. हा सर्व प्रवास अतिशय प्रेरणादायी आहे. ‘अ शॉट ॲट हिस्टरी’ हे केवळ एका नेमबाजाचे आत्मचरित्र नाही, तर ते यशाच्या मागे लागलेल्या एका व्यक्तीची कहाणी आहे, त्यामुळे हे पुस्तक केवळ क्रीडाप्रेमींसाठीच नव्हे, तर जीवनातील कोणत्याही क्षेत्रात यशस्वी होण्याच्या इच्छाशक्ती असलेल्या प्रत्येकासाठी आहे. अभिनव बिंद्राच्या प्रेरणादायी प्रवासातून प्रत्येकाला काही ना काही शिकायला मिळते.

शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षण रुजवा

भरत कोळी
शारीरिक शिक्षण शिक्षक तथा बॉक्सिंग प्रशिक्षक, धुळे

शाळेत जायच्या आधी आम्हांला रोज वेळापत्रक पाहण्याची एक वेगळी सवय होती, कारण वेळापत्रकात शारीरिक शिक्षणाचे ३ तास (खेळाचे तास) असायचे. एकदा खेळाचे तास संपले की पुन्हा कधी येतील आणि पुन्हा कधी मैदानावर खोखो खेळायला मिळेल अशी आगळीवेगळी उत्सुकता मनात असायची. तसा आमचा तास गुरुवारी व शुक्रवारी असायचा. आमच्या भदाणे मास्तरांची शिट्टी वाजताच वर्गातली सर्व मुलंमुली मैदानावर हजर असायची आणि प्रत्येक तासाला आमचा ठरलेला खेळ म्हणजे खोखो असायचा, ज्यात मुलंमुली आनंदाने एकत्र खेळत. ५ वी ते १० वी पर्यंत भदाणे मास्तरांच्या शिट्टीचा आवाज हा मनाला वेगळ्याच आनंदाचा अनुभव देणारा होता. गणिताच्या तासानंतर मैदानावर बाद केलेल्या (आऊट) खेळाडूंची संख्या मोजायची आणि विजयानंतर जल्लोष करतच खेळाचा तास संपण्याची बेल वाजली की, घामाघूम होत वर्गात इंग्रजीच्या तासाला बसायचं असं नित्य चक्र जवळजवळ ६ वर्षे शालेय स्तरावर अनुभवले. ही ६ वर्षे खूपच आनंद देणारी, खूप काही शिकवणारी होती, ज्यात आम्ही सर्वांनी एक गोष्ट शिकली ती म्हणजे मोठ्यांशी आदर भावनेनं व सन्मानाने वागलं पाहिजे. अशा बऱ्याच गोष्टी ह्या स्तरावर शिकलो. भदाणे मास्तरांच्या शिट्टीच्या आणि काठीच्या (छडीचा) आवाजाने तर संपूर्ण मैदानावर मुलं नियमातच रहायची. तसे आमचे मास्तर स्वभावाने खूप प्रेमळ होते, जिंकल्यावर शाबासकी तर हरल्यावर गळ्यात हात टाकून जिंकण्याचे सूत्र सांगायचे. आम्ही तिथूनच खेळाडूवृत्तीचे सर्व धडे घेतले असं म्हटलं तर वावगं ठरणार नाही. शाळेत खेळाचे साहित्य (क्रीडा साहित्य) भरपूर असं नव्हतचं पण साहित्याची कमतरता अजिबात भासू न देता शारीरिक शिक्षण हे त्याकाळी तंतोतंत शिकवलं, त्यामुळे आमचं संपूर्ण शालेय जीवन हे खूप आनंदाने गेलं. जिथं पाठीवर दप्तर होतं पण दप्तराचे ओझे अजिबात नव्हतं. अध्ययन-अध्यापन प्रक्रियेत शिक्षक व विद्यार्थी दोन्हीही आनंदाने सहभागी असायचे, ताणतणावमुक्त अशी जीवनशैली होती आणि सर्वांगीण विकासाला चालना देणारी 'Learn on metar' ची मुक्त संकल्पना होती, ज्यात हसत खेळत शिक्षण दिलं जायचं. त्या वेळी पुढच्या वर्गात ढकलण्याची (ग्रेड देऊन पास करणे) पद्धत नव्हती, मग खेळायचं, अभ्यास करायचा आणि चांगल्या गुणांनी उत्तीर्ण व्हायचं. विशेष म्हणजे गुणांचे गणित आम्ही सोडवलेच नाही तर संपूर्ण वर्षांत आम्ही काय शिकलो, कसं शिकलो, त्यातून काय आत्मसात केलं याच आशाआकांक्षा आमच्या होत्या. बहुतेक करून कृतीतूनचं शिक्षण झालं असावं. कठीण संकल्पनासुध्दा हसत-खेळत, खेळातून सोप्या पद्धतीने शिकवल्या. असं सहज शिक्षण आमच्यापर्यंत रुजलं, ना ट्युशनची भीती ना कुठल्या

क्लासची भीती. फक्त शाळेचा अभ्यास एकदा फिट केला की हिट व्हायचा. खरंतर अशाच शिक्षणाची गरज पुन्हा आजच्या शालेय स्तरावर आहे असं मला वाटतं.

त्यात विशेष करून शारीरिक शिक्षणासारख्या विषयाची भक्कम अशी तटबंदी करून अंमलबजावणी व्हायला हवी. आजच्या शालेय स्तरावरील विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाची ब्ल्यू प्रिंट पाहिली तर असं वाटतं की 'नाव मोठं, लक्षण खोटं' अशी गत अनेक बाबतीत मला दिसते. डिजिटल शिक्षणाची अतिजुगलबंदी, नको त्या उपक्रमांची रेलचेल, विद्यार्थ्यांच्या पाठीवर असलेल्या दप्तराचे वाढलेलं ओझं, वयाचा विचार न करता राबवलेली व्यावसायिकता, विद्यार्थ्यांच्या आवती-भोवती निर्माण झालेलं क्लासेसचं जाळं, शालेय स्तरावरील शारीरिक शिक्षणाकडे वारंवार होणारे दुर्लक्ष, शारीरिक शिक्षण विषयाची प्रभावी भूमिका न समजणे व त्या विषयासह इतर संबंधित गोष्टींची प्रभावी अंमलबजावणी न करणे अशा अनेक गोष्टींमुळे विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास हा अर्धवटच दिसतो. भविष्यातील समाजाची प्रगती, आदर्श राष्ट्राची निर्मिती, देशाचं जागतिक स्तरावरील स्थान, नावलौकिक व समाजातील प्रत्येक घटकाचे सुदृढ निरोगी आरोग्य अशा विविध पैलूंचा विचार करता शालेय स्तरावरील शारीरिक शिक्षणाची भूमिका शाळेसाठी व समाजासाठी का महत्त्वाची आहे हे समजून घेणं अपेक्षित आहे. त्याचबरोबर या विषयाची ध्येये, उद्दिष्टे आणि व्याप्ती हेसुद्धा लक्षात घेणं तितकेच महत्त्वाचे आहे. विशेष म्हणजे नव्या शैक्षणिक धोरणात जरी विद्यार्थी हा केंद्रबिंदू असला तरी,

तो सर्वांगीण विकासाच्या दृष्टीने शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक दृष्ट्या निरोगी व सुदृढ असणं गरजेचं आहे. शरीर निरोगी, सुदृढ ठेवणं हे मानवी जीवनाचा अविभाज्य भाग आहे. भविष्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचे असेल शालेय स्तरावर राबवण्यात येणारे शारीरिक शिक्षण. हे फक्त मानवाच्या मूलभूत हालचालीं किंवा मूलभूत कौशल्य विकासापुरते मर्यादित नसून त्यात अनेक एक बाबी अंतर्भूत असल्याने, मूलभूत कौशल्याला विशिष्टता आणणारे उपक्रम, ताण-तणावाला आनंदात प्रविष्ट करणारे उपक्रम, शारीरिक व्यायामाची अनुभूती देणारे उपक्रम, विविध विषयातील संकल्पना स्पष्ट करण्यासाठी खेळातून शिक्षण/शारीरिक शिक्षणाची मदत घेत संकल्पना स्पष्ट होणं, शालेय वातावरण आनंदी ठेवण्यासाठी विशेष प्रयोगितता, मनोरंजन, स्वच्छता, आहार, पर्यावरण, मूल्यशिक्षण, जबाबदाऱ्या, कलाशिक्षण, सामाजिक मूल्य, मूलभूत कर्तव्ये यांची जाणीव करून देणाऱ्या उपक्रमांची रेलचेल ही शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून होते, त्यामुळेच शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून सर्वांगीण विकासाची गंगा वाहते असं म्हटलं तर वावगं ठरणार नाही. विशेष म्हणजे शारीरिक शिक्षणाची आवश्यकता ही शालेय स्तरावरील शिक्षणासोबतच समाज प्रक्रियतेसाठी अतिशय परिपूर्ण अशी व्यवस्था आहे. शालेय स्तरावरील विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी शारीरिक शिक्षण हा विषय अतिशय महत्त्वाचा आहे आणि तो या स्तरावर प्रभावीपणे रुजला पाहिजे. शारीरिक शिक्षणाच्या तासिकेचं महत्त्व व त्या तासिकेच्या माध्यमांतून विविध खेळांचा सराव, स्पर्धा, इतर सर्व शारीरिक उपक्रम आणि त्यातून

होणारा सर्वांगीण विकास, आरोग्य, सुदृढता उत्तम राखण्यास मदत, विविध कलागुणांची आवड टिकवून ठेवण्यासाठीची मदत आणि आपल्याला प्राप्त होणारी आनंदीदायी अशी जीवनशैली अशा बाबी लक्षात घ्यायला हव्या. आज शारीरिक शिक्षणासारखा विषय हा शालेय स्तरावर प्रभावी झाला पाहिजे आणि या विषयाची भूमिका भविष्यात काय दिशादर्शन घडवेल अशा विविध पैलूंचा अभ्यास करून शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षण हा विषय रुजवला पाहिजे.

वास्तविक पाहता आजच्या २१ व्या शतकाच्या आधुनिक विज्ञान तंत्रज्ञानाच्या युगात शालेय शिक्षण व्यवस्थेत बराच असा बदल पाहायला मिळतो. मग यात शैक्षणिक धोरण, शालेय अभ्यासक्रम, शाळेची बांधकाम रचना, शाळेतील सोईसुविधा, मैदाने, शाळेचे शालेय व्यवस्थापन, शिक्षकांची अभियोग्यता, शालेय अध्ययन- अध्यापन पद्धती व शालेय आनंदी वातावरण अशा अनेक गोष्टींत आज काळानुसार बदल झालेला विद्यार्थ्यांच्या भविष्याच्या दृष्टीनं दिसतो. भारतासारख्या विकसनशील राष्ट्रात शैक्षणिक गुणवत्ता आणि प्रगती ही फार महत्त्वाची गोष्ट आहे आणि यासाठी सुरू असलेलं शालेय शैक्षणिक संक्रमण हे भारतीय महासत्तेसाठी लक्ष्यवेधी ठरणारं असेल. शालेय स्तरावर आज विविध अभ्यासक्रमांत या सक्रीय संक्रमणाची वाटचाल दिसते. शालेय शिक्षणात आर्थिक, राजकीय व व्यावसायिक शिक्षणात केलेले बदल, मूल्यशिक्षण, कलाशिक्षण, सामाजिक शिक्षण यांची जाणीव करून देणारी व्यवस्था, विज्ञान व तंत्रज्ञानाची जोड देणारी भूमिका आणि गणित, भूगोल व इतिहास यासारख्या विषयांचे महत्त्व पटवून देणारी शैक्षणिक व्यवस्थेमुळे मुलांचे भविष्य सप्तरंगी होते. पण ह्या शिक्षण व्यवस्थेत मुलांचा सर्वांगीण विकास (शारीरिक व मानसिक) होणं फार महत्त्वाचं असतं, हे लक्षात घेऊन शाळेत होणाऱ्या प्रत्येक अध्ययन-अध्यापन संक्रमण प्रक्रियेत मुलांच्या सर्वांगीण विकासाच्या अनुषंगाने विचार करणं गरजेचं आहे, म्हणून शालेय स्तरावरील अभ्यासक्रमात (शालेय शिक्षण व्यवस्थेत) शारीरिक शिक्षण हा विषय अनेक बाबतीत प्रभावी ठरतो आणि हा विषय ह्या स्तरावर रुजला तर मुलांच्या सर्वांगीण विकासापासून ते त्यांच्या उज्ज्वल भविष्याच्या दृष्टीने निरोगी व आनंदी जीवनशैलीसाठी लाभदायक ठरतो, म्हणून शारीरिक शिक्षण हा विषय शालेय स्तरावर प्रभावी व्हावा, या विषयाची व्याप्ती जर पाहिली तर त्यात मनोरंजन, शिस्त, रंजकता, चौकसता, अष्टपैलू व्यक्तिमत्त्व विकास, शारीरिक व मानसिक विकास, शोधकवृत्ती, खेळाडूवृत्ती, आवडीनिवडीला वाव देणारे कौशल्य, सतत स्वतःला आनंदी ठेवण्याचा प्रयत्न आणि ताणतणावमुक्त असं हसतखेळत होणारे अध्ययन हे या विषयामुळे सहज व सुलभ होते म्हणून विद्यार्थ्यांचे शालेय जीवनापासूनच या विषयाशी व शिक्षकांशी घट्ट नाते तयार होते. शालेय शिक्षण प्रक्रिया ही गुंतागुंतीची व अवघड करण्यापेक्षा सहज सोपी कशी होईल याकडे अधिक लक्ष द्यावे. मग यासाठी हसतखेळत शिक्षण, मुलांना सहज समजेल, दीर्घ काळ लक्षात राहील व त्यांची उपयोगिता त्यांना लक्षात येईल अशी विविध उपक्रमांतून अध्ययन व अध्यापन प्रक्रिया राबवावी. नुसती फुगवटा असणारी शिक्षण नसावी. विशेषत: आजच्या शिक्षण व्यवस्थेतीची परिस्थिती बघितली तर पाठीवर ओझं असणारी, नको तिथं मुलांना ऊठ-बस करायला लावणारी अशी आहे, त्यातून खरचं मुलं शिकतील

का? हवं तर प्रयोग करून पहा यातून आपल्या लक्षात लगेच येईल, की मुलं फक्त शिकतात पण अवगत काहीच करत नाही आणि त्याचा परिणाम बहुतेकदा फायदेशीर नसतोच असं शिक्षण कशाला? असो, पण भविष्यात आपल्याला पिंजऱ्यातील अस्वस्थ पोपट तयार करायचे नाहीत तर आपल्याला अशी तरुण पिढी घडवायची जी सुदृढ निरोगी व सक्रिय असेल आणि भारतीय महासत्तेच्या कार्यात आपलं योगदान देईल अशी पिढी हवी. शालेय स्तरावरील शैक्षणिक अभ्यासक्रमाचा पाया हा अधिक घट्ट असावा आणि ह्या शालेय वयातील मुलांना पुस्तकाचं ओझं आणायला शिकवण्यापेक्षा पुस्तकांतून तुम्ही काय शिकणार आहात, कोणती बाब अधिक समजली, त्यातून काय बोध घेतला असं जेव्हा संक्रमण होईल तेव्हा शिक्षण संक्रमण प्रभावी ठरेल. यासाठी आपण शारीरिकशिक्षण सारख्या विषयाची प्रभावी अंमलबजावणी करत त्या विषयातील बाबी रुजवल्या पाहिजेत.

शारीरिक शिक्षणाचे महत्त्व :

१) शारीरिक शिक्षणाच्या अभ्यासामुळे मुलांचा सर्वांगीण विकास (शारीरिक व मानसिक) होतो.

२) शारीरिक शिक्षणामुळे मुलांच्या बौद्धिक आकलन व निर्णयक्षमतेचा विकास साधला जातो.

३) शालेय स्तरावरील विद्यार्थ्यांच्या निरोगी व सुदृढ आरोग्य सुरक्षिततेच्या दृष्टीने शारीरिक शिक्षण हा विषय प्रभावी ठरतो.

४) शारीरिक शिक्षण उपक्रमांमुळे शालेय स्तरावरील शैक्षणिक वातावरण आनंदी राहते.

५) शारीरिक शिक्षणाद्वारे मानवाचे शारीरिक, मानसिक, भावनिक व सामाजिक ध्येय उद्दिष्टे पूर्णत्वास होण्यासाठी मदत मिळते.

६) शारिरीक शिक्षण हा विषय मुलाच्या शालेय जीवनातील एक अविभाज्य भाग आहे, जो मुलांना सतत सक्रिय व आनंदी ठेवण्यास मदत करतो.

७) शारीरिक शिक्षणाची उद्दिष्टे लक्षात घेता ताकद, शक्ती, वेग, सहनशक्ती, समन्वय, लवचीकपणा, चपळता आणि समतोल यासारख्या मूलभूत हालचालींचा व मूलभूत कौशल्यांचा विकास हा विविध खेळ आणि क्रीडा स्पर्धांमध्ये उत्तम कामगिरी साधण्यासाठी प्रभावी ठरतात.

८) हा विषय विविध विषयांबद्दल व गोष्टींबद्दल मुलांमध्ये सकारात्मक दृष्टिकोन तयार करतो.

९) विविध उपक्रम / कार्यांसाठी मुलांचा आत्मविश्वास वाढवतो तर विकसित करण्यास मदत करतो.

१०) विविध समस्या व अडचणींना सामोरे जाण्याची एक प्रेरक शक्ती तयार होते.

११) मुलांचे कलागुण व विविध कौशल्ये ओळखता येतात.

१२) व्यक्तिमत्त्व विकास व नेतृत्त्व गुणक्षमतेचा विकास हा प्रभावीपणे शारीरिक शिक्षण या विषयाच्या माध्यमांतून होते.

१३) हसतखेळत शिक्षणासाठी उत्तम मार्गदर्शन करतो.

ग्रामीण खेळाडू विकसन प्रकल्प

डॉ. आनंद लुंकड
शा. शि. संचालक, प्रतिभा महाविद्यालय, चिंचवड

प्रस्तावना : भारतीय क्रीडा धोरण २०११ व प्रस्तावित क्रीडा धोरण २०२४ यांच्यात नेहमीप्रमाणे अनेक सूचना, सुधारणा नमूद केलेल्या आहेत. तरीसुध्दा देशाची विज्ञान-तंत्रज्ञ-संरक्षण सज्जता क्षेत्रात जशी प्रगती दिसते तशी आंतरराष्ट्रीय क्रीडा क्षेत्रात प्रगती जाणवत नाही असे असतानाही २०३६ साली भारतात ऑलिम्पिक्स स्पर्धा आयोजनाचे स्वप्न आपण पाहत आहोत. आयोजक व्हायचे असेल तर या स्पर्धेतील कामगिरी उंचावण्यासाठी देखील आपल्याला विशेष प्रयत्न करावे लागतील.

गेल्या दशकात 'क्रीडा' हा उद्योग-जगतासाठी CSR (कॉर्पोरेट सोशल रीस्पॉंसिबिलीटी) खर्चासाठीचा विषय झाल्यामुळे क्रीडा क्षेत्राच्या विकासाचा वेग नक्कीच वाढला आहे. अनेक मोठ्या कंपन्या, खेळाडू आणि क्रीडा विकासासाठी खर्च करताना दिसत आहेत. खेळाडूंना आर्थिक साहाय्य, स्पर्धा सहभागासाठी-आयोजनासाठी, भरघोस-आकर्षक पारितोषिके, चांगल्या क्रीडा प्रशिक्षण संस्थांना पुरेसे आर्थिक साहाय्य यातून स्पर्धांचा दर्जा आणि कामगिरी वाढलेली आहे. परिणामत: खेळाचा प्रसार-प्रचार होऊन त्यात सहभागही वाढतो आहे.

भारतीय क्रीडा क्षेत्रात टाटा समूहाचे योगदान देशामध्ये ऑलिम्पिक चळवळ सुरू करण्यापासून आहे. १९२० साली सर दोराबजी टाटा यांच्या पुढाकारामुळे घेऊन ६ भारतीयांचा संघ (ज्यामध्ये ४ ॲथलिट्स आणि २ कुस्तीपटू) त्या वर्षीच्या ऑलिम्पिक स्पर्धात सहभागी होऊ शकला. पुढे सर दोराबजी यांच्या लक्षात आले की देश स्तरावरील खेळाची समिती पाहिजे. त्यांच्या प्रयत्नातून १९२४ मध्ये भारतीय ऑलिम्पिक समितीची स्थापना झाली. खऱ्या अर्थाने ऑलिम्पिक चळवळीची देशात सुरुवात झाली.

टाटा उद्योग समूहातील अनेक उद्योग स्वतंत्रपणे वेगवेगळ्या खेळांसाठी प्रोत्साहन देत असतात. तसेच 'टाटा ट्रस्टस्' व्दारे विविध क्षेत्रांप्रमाणेच क्रीडा क्षेत्रात काम केले जाते. देशातील १० राज्यांमध्ये ८ खेळांच्या प्रगतीसाठी काम केले जाते. ओडिसा, मिझोराम, मेघालय, मणिपूर, झारखंड अशा राज्यांमध्ये क्रीडा क्षेत्रात भरीव काम करीत आहे. टाटा ट्रस्टचे काम इतर राज्यात क्रीडा उच्च कामगिरी कशी साध्य होईल या दिशेने सुरू झाले. ट्रस्टच्या अनेक वर्षांच्या अनुभवातून उच्च कामगिरी साध्य करायची असेल तर प्रामुख्याने तळामध्ये जाऊन, ग्रामीण भागातून खेळाडू घडवण्याचे-शोधण्याचे काम करावे लागेल असा विचार पुढे आला.

ज्ञान प्रबोधिनी या महाराष्ट्र राज्यातील अग्रगण्य शिक्षण संस्थेव्दारे, निगडी येथे शालेय स्तरावर खेळाडू घडवण्याचा -''क्रीडाकुल'' हा प्रकल्प गेली २६ वर्षे यशस्वीरीत्या चालू आहे. क्रीडाकुलमध्ये खेळाडूंना शालेय वयात (लहान वयात) खेळाची

शास्त्रीय पद्धतीने घडवण्याचा प्रयत्न चालू आहे. शालेय वयातच क्रीडा प्रशिक्षण सोबत क्रीडावैद्यक व क्रीडा मानसतज्ज्ञ यांची सांगड घालून क्रीडेतील उच्च कामगिरी कशी साधायची याचे काम चालू आहे. टाटा ट्रस्टला ही मांडणी आवडल्यामुळे, या आधारे ग्रामीण भागात संयुक्तरीत्या काम करायचे ठरले.

ग्रामीण भागातील खेळाडूंना खेळासाठी प्रोत्साहित करणे, त्यांना क्रीडाकुलाच्या मांडणीनुसार सर्वांगीण शिक्षण देणे, त्यांचा स्पर्धांमधील सहभाग वाढणे या हेतूने जून २४ मध्ये 'ग्रामीण क्रीडाकुल खेळाडू विकसन प्रकल्प' सुरू झाला.

प्रकल्पाचे तपशील :

ध्येय : ८ ते १४ वयोगटातील मुलामुलींना व्यायाम, खेळाच्या व संवादाच्या माध्यमातून क्रीडा स्पर्धांतील यशासाठी आवश्यक आरोग्य, तंदुरुस्ती, जीवन कौशल्ये विकसित करण्याची संधी प्रदान करणे.

उद्देश : ८ ते १४ वयोगटातील मुला-मुलींमध्ये खेळांबद्दलची आवड जोपासणे, तळागाळातील क्रीडा प्रतिभा ओळखणे, क्रीडा परिसंस्थेला बळकट करणे आणि खेळांतील त्यांचा सहभाग वाढवणे.

प्रस्तावित परिणाम : किशोरवयीन मुला-मुलींना खेळाचे तंत्रशुध्द आणि निरोगी जीवनशैलीच्या सवयींसह जीवन कौशल्यांचे चांगले मार्गदर्शन मिळेल. गावागावातील क्रीडाकेंद्रावरील खेळाडूंचा सहभाग वाढेल. प्रतिभावान खेळाडूंना राज्य / राष्ट्रीय स्तरावर खेळांमध्ये स्पर्धांपर्यंत पोहोचतील. गावातील खेळाडूंस आणि खेळास प्रोत्साहन देणारा उत्साही कार्यकर्त्यांचा गट उभा राहील.

कार्यपध्दती : खेळाडू विकसित करण्यासाठी केंद्र (Hub) आणि क्रीडाकेंद्र (Spoke) रचना केली जाईल.

- खेळामध्ये स्वारस्य असलेल्या संस्था (शैक्षणिक/सार्वजनिक) प्रकल्पातील केंद्र (HUB) म्हणून काम करतील. त्या संस्था आधीपासून खेळांमध्ये कार्यरत असणाऱ्या असून त्यांच्याकडे तसेच क्रीडा प्रशिक्षण आयोजित करण्यासाठी मूलभूत पायाभूत सुविधा उपलब्ध असतील. पदाधिकाऱ्यांना ग्रामीण भागातील मुलांसाठी खेळाचे कार्यक्रम विकसित करायची इच्छा हवी, नवे प्रकल्प राबवण्याची, शिकण्याची आणि परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची इच्छा हवी.

- उपकेंद्रे Spoke - क्रीडा केंद्र हे गाव पातळीवरील संस्था (शाळा/अकादमी/समुदायाच्या मालकीच्या) असतील. ज्यात तळातील क्रीडा प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करण्यासाठी मूलभूत पायाभूत सुविधा असतील, ज्यात जवळपासच्या भागातील मुले येऊन खेळाचे प्रशिक्षण घेण्यास इच्छुक असतील. प्रत्येक केंद्रा भोवती (Hub) ६-१० तळागाळातील उपकेंद्रे (Spoke) उभारली जातील.

संपूर्ण कार्यक्रमासाठी अनुदान निधी टाटा ट्रस्टस् कडून ज्ञान प्रबोधिनी क्रीडाकुलला देण्यात येत आहे.

- ज्ञानप्रबोधिनी क्रीडाकुल प्रत्येक केंद्राला (Hub) पुढील अनुदान देईल, पूर्वनिर्धारित बजेटच्या आधारे तळातील कार्यक्रम चालवण्यासाठी आवश्यक निधी उपलब्ध करून दिला जात आहे.

- केंद्र (Hub) त्याच्या स्वत:च्या केंद्रात कार्यक्रमाच्या अंमलबजावणीसाठी तसेच तळातील उपकेंद्रांच्या विकासासाठी जबाबदार असेल. आपापल्या भागातील क्रीडा विकास हे त्यांचेही

स्वप्न असेल. आपल्या भागातील गुणी खेळाडूंसाठी पुढील मार्गदर्शन मिळावे यासाठी प्रयत्न करण्याची त्यांची इच्छा आहे.

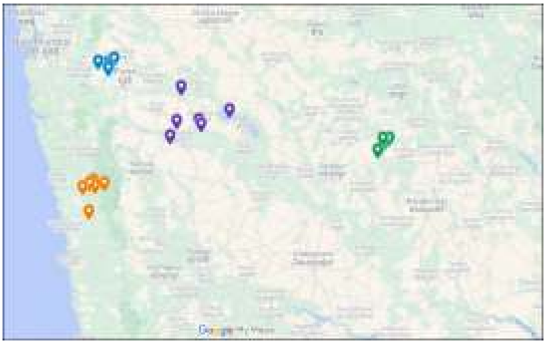
कार्यक्रमासंबंधी ज्ञानप्रबोधिनी क्रीडाकुलबरोबर आवश्यक कागदपत्रे देखरेख आणि देवाणघेवाण करण्यासाठी देखील केंद्र (Hub) जबाबदार आहे.

कार्यक्रमाचे घटक :

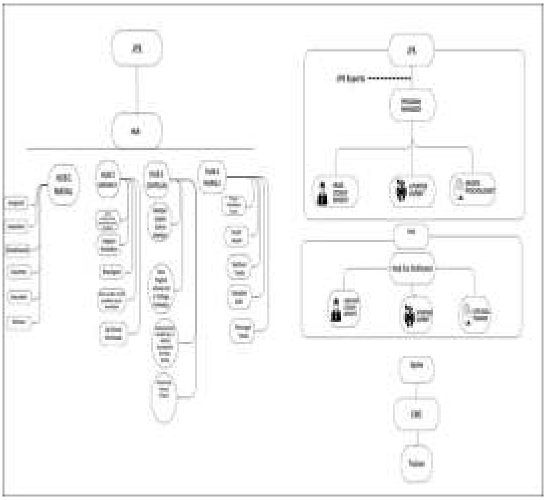
● केंद्रे (Hub) आणि त्याचा आवाका : केंद्रे (Hub) आणि उपकेंद्र (Spoke) मॉडेल. ४ केंद्र आणि प्रत्येक केंद्रामध्ये ६-१० उपकेंद्रे असतील. प्रति केंद्र सरासरी ३० मुलांसह, सुमारे १८०० मुलांपर्यंत पोहोचण्याचा प्रस्ताव आहे.

सध्या हराळी, चिपळूण, बारामती आणि मावळ अश्या चार केंद्रांवर प्रकल्प सुरू झाला आहे. तसेच या प्रत्येकी चार मुख्य केंद्रांवर ६-६ उपकेंद्रे सुरू झाली आहेत. जुलै २०२४ मध्ये सर्व केंद्र आणि उपकेंद्र मिळून प्रत्येक ठिकाणी उदघाटन कार्यक्रम करून हा प्रकल्प चालू झाला आहे. सध्या सुमारे ११५६ मुले आहेत. तसेच या प्रकल्पाला सुमारे काही लक्ष रुपयांचा CSR अनुदान निधी योजला आहे.

केंद्र व उपकेंद्र यांचा महाराष्ट्रातील विस्तार नकाशा छायाचित्र :



प्रकल्प रचना छायाचित्र :



● **शाळांमध्ये शारीरिक साक्षरता कार्यक्रम :** उपकेंद्र ज्या शाळांमध्ये चालवले जात आहेत, त्याच शाळांमधील मुलांसाठी शारीरिक शिक्षण कार्यक्रम राबवण्याची जबाबदारी केंद्रांची (HUB) असेल. मुलांना विविध शारीरिक हालचाली, आपल्या क्षमता यांची ओळख यांतून होईल.

● **संसाधनांचे कौशल्य :**

❊ प्रदेशात स्थानिक पातळीवर खेळल्या जाणाऱ्या खेळांसाठी क्रीडा कौशल्य प्रशिक्षण (खो खो, कबड्डी, व्हॉलीबॉल, ॲथलेटिक्स).

❊ जीवन कौशल्य प्रशिक्षण (ऑलिंपिक मूल्य शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित) तसेच WHO व्दारा ठरवलेल्या १० जीवन कौशल्यांचे प्रशिक्षण दिले जाईल.

❊ खेळांचे महत्त्व वाढवण्यासाठी आणि आयुर्वेद तत्त्वांवर आधारित आरोग्यदायी सवयी विकसित करण्यासाठी मुलांबरोबरच पालकांसोबत कार्यशाळा आयोजित केल्या जातील.

✲ क्रीडा करिअर संधींबद्दल जागरूकता विकसित करण्यासाठी समुदायासह कार्यशाळा.

● प्रत्येक व्यक्तीच्या प्रगतीचा आढावा घेण्यासाठी नोंदणी केलेल्या खेळाडूंचे नियमित मूल्यांकन.

● उपकेंद्रावरील गुणी खेळाडूंसाठी राज्य स्तरावर जाण्यासाठी विशेष मार्गदर्शन केले जाईल.

● ग्रासरूट लीग/टूर्नामेंट प्रत्येक खेळाडूला त्यांची कौशल्ये दाखवण्यासाठी संधी उपलब्ध करून देण्यासाठी

● सर्व स्तरावरील क्रीडापटू, प्रशिक्षक आणि प्रशासकांसाठी केवळ जिंकलेली पदकेच नव्हे तर आत्म-स्वसुधारणेवर आधारित पुरस्कार. हे पुरस्कार देताना केवळ क्रीडा कौशल्यांबरोबरच खेळाडू-प्रशिक्षकांच्या सवयी आणि त्यांची कौशल्य यांचाही विचार केला जाईल.

● शारीरिक तंदुरुस्ती, क्रीडा कौशल्ये, जीवन कौशल्ये, चांगल्या सवयी निर्मितीमध्ये सुधारणा दर्शण्यासाठी प्रभाव मूल्यांकन.

● या प्रकल्पामध्ये करिअरच्या संधी म्हणून बीपीएड व एमपीएड तसेच राज्य/राष्ट्रीय पातळीवर खेळलेले खेळाडू यांकरिता संधी उपलब्ध होतील.

● शारीरिक कसोटीच्या माध्यमातून खेळाडूंचे कौशल्य, सुधारणा आणि प्रतिभा ओळख इत्यादी दिसून येईल.

शारीरिक कसोटी घेतानाचे छायाचित्र :

प्रकल्पाचा प्रमुख टाटा उद्योग समूहाचा CSR म्हणजेच टाटा ट्रस्टस यांच्या मार्फत श्रीमती नीलम बाबर-देसाई आणि ज्ञान प्रबोधिनी, निगडीमार्फत डॉ. मनोज देवळेकर हे प्रमुख मार्गदर्शक आहेत. प्रकल्प व्यवस्थापक म्हणून श्री. संकल्प थोरात व एक मुख्य प्रशिक्षक, एक मुख्य वैद्य आणि एक मुख्य मानसतज्ज्ञ तसेच यांच्या मदतीला प्रत्येक मुख्य केंद्रांवर केंद्र समन्वयक, सहाय्यक वैद्य, सहाय्यक क्रीडा प्रशिक्षक व सहाय्यक मानसतज्ज्ञ आणि सर्व २४ उपकेंद्रांवर २४ क्रीडा मार्गदर्शक नेमले आहेत.

शारीरिक ऊर्जा प्रणाली प्रशिक्षण

Body Energy System Training (BEST)

डॉ. सोपान एकनाथ कांगणे
प्राचार्य, महाराष्ट्रीय मंडळाचे, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे ३७

शारीरिक ऊर्जा प्रणाली प्रशिक्षण, ज्याला एनर्जी सिस्टम डेव्हलपमेंट देखील म्हणतात, शारीरिक क्रियाकलापांना समर्थन देण्यासाठी शरीराच्या ऊर्जा प्रणालीची कार्यक्षमता आणि क्षमता सुधारण्यावर प्रशिक्षण लक्ष केंद्रित करते. मानवी शरीर तीन मुख्य ऊर्जा प्रणालींवर अवलंबून असते : फॉस्फेजन प्रणाली (ॲनेरोबिक ॲलॅक्टिक), ग्लायकोलिटिक प्रणाली (ॲनेरोबिक लैक्टिक), आणि ऑक्सिडेटिव्ह प्रणाली (एरोबिक). प्रत्येक प्रणाली वेगवेगळ्या प्रकारे ऊर्जा प्रदान करते आणि व्यायामाची तीव्रता आणि कालावधी यांवर अवलंबून वापरली जाते. प्रत्येक ऊर्जा प्रणालीचे संक्षिप्त विहंगावलोकन आणि प्रशिक्षण त्यांना कसे लक्ष्य करू शकते ?

१. फॉस्फेजन प्रणाली (ॲनेरोबिक ॲलॅक्टिक): फॉस्फेजन ऊर्जा प्रणाली १० ते ३० सेकंद टिकणाऱ्या अत्यंत तीव्र क्रियाकलापांसाठी ATP चा वापर करते (एडेनोसिन ट्रायफॉस्फेट, एक रेणू आहे जो सर्व हालचालींसाठी ऊर्जा प्रदान करतो). त्यामुळे तुमच्या प्रशिक्षण सत्रांमध्ये आगीवर उडी मारणे किंवा अडथळ्यावरून उडी मारणे किंवा स्प्रिंट्स आणि प्लायमेट्रिक व्यायाम यासारख्या स्फोटक क्रियाकलापांसाठी, तुमचे शरीर प्रामुख्याने ऊर्जेसाठी फॉस्फेजन प्रणालीमध्ये गुंतलेले असते. तुमचे शरीर मर्यादित प्रमाणात एटीपी संचयित करत असल्याने, ३० सेकंदांपेक्षा जास्त काळ चालणाऱ्या क्रियाकलापांनी ग्लायकोलिटिक प्रणालीद्वारे उत्पन्न केलेल्या ऊर्जेचा देखील वापर केला पाहिजे. उच्च-तीव्रतेच्या क्रियाकलापांच्या (उदा., धावणे, वेटलिफ्टिंग) लहान स्फोटक हालचालींसाठी त्वरित ऊर्जा प्रदान करते. प्रशिक्षण पद्धती: उच्च-तीव्रता मध्यांतर प्रशिक्षण (HIIT), स्प्रिंट ड्रिल, प्लायमेट्रिक्स. ध्येय: शक्ती, वेग आणि स्फोटकता सुधारणा.

२. ग्लायकोलिटिक प्रणाली (ॲनेरोबिक लॅक्टिक) : ग्लायकोलिटिक प्रणाली एटीपी तयार करण्यासाठी कार्बोहायड्रेट वापरते. ३० सेकंद ते ३ मिनिटे चालणाऱ्या क्रियाकलापांना प्रामुख्याने या प्रणालीद्वारे उत्पादित ऊर्जेद्वारे इंधन दिले जाते. बॉक्सिंग फेरीचा विचार करा, जे १ ते ३ मिनिटे टिकतात. लवकरच, तुमच्या प्रशिक्षणात, तुम्ही अशाच प्रकारचे संक्षिप्त सर्किट्स, मध्यांतरे आणि कवायती पूर्ण कराल ज्यामुळे तुम्हांला कोर्समध्ये येणाऱ्या काही लहान, मधूनमधून येणाऱ्या अडथळ्यांना सामोरे जावे लागेल, जसे की एखादी जड वस्तू शंभर फुटांवर नेणे. काही मिनिटांच्या निरंतर क्रियाकलापानंतर, तुमचे शरीर तुमच्या ऊर्जेच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी ऑक्सिडेटिव्ह सिस्टमवर अवलंबून राहू लागते. काही मिनिटे चालणाऱ्या मध्यम ते उच्च-तीव्रतेच्या क्रिया-कलापांसाठी ऊर्जा पुरवठा करते (उदा. बास्केटबॉल किंवा सॉकरसारखे वेगवान खेळ).

प्रशिक्षण पद्धती : टेम्पो रन, इंटरव्हल ट्रेनिंग, सर्किट ट्रेनिंग.

उद्दिष्टे : ऍनेरोबिक सहनशक्ती आणि लैक्टिक ऍसिड तयार होण्यास सहनशीलता वाढवणे.

३. ऑक्सिडेटिव्ह सिस्टम (एरोबिक) : फॉस्फेजेन आणि ग्लायकोलिटिक प्रणालीच्या विपरीत, ऑक्सिडेटिव्ह प्रणाली एरोबिक आहे आणि ऊर्जा उत्पादनास मदत करण्यासाठी ऑक्सिजनचा वापर करते. ग्लायकोलिटिक प्रणाली ऊर्जा निर्माण करण्यासाठी कार्बोहायड्रेट वापरते तर ऑक्सिडेटिव्ह प्रणाली इतर मॅक्रोन्यूट्रिएंट्स, चरबी आणि प्रथिने. ऑक्सिडेटिव्ह प्रणाली कमी ते मध्यम-तीव्रतेच्या क्रियाकलापांमध्ये जोरदारपणे गुंतलेली आहे. तुम्ही तुमच्या दीर्घ प्रशिक्षण सत्रांसाठी ऑक्सिडेटिव्ह प्रणालीद्वारे भरपूर ऊर्जा वापराल, ज्यामध्ये दीर्घ अंतर धावणे समाविष्ट आहे. काही मिनिटांपेक्षा जास्त काळ टिकणाऱ्या कमी ते मध्यम तीव्रतेच्या क्रियाकलापांसाठी ऊर्जा प्रदान करते (उदा. जॉगिंग, सायकलिंग). प्रशिक्षण पद्धती: लांब पल्ल्याचे धावणे, सायकल चालवणे, पोहणे, एरोबिक वर्ग. ध्येय: हृदय व रक्त-वाहिन्यासंबंधी फिटनेस, सहनशक्ती आणि ऑक्सिजन वापर वाढवणे.

तुम्ही तुमच्या व्यायाम पद्धतीद्वारे तिन्ही ऊर्जा प्रणालींना प्रशिक्षित करू शकता. वेग, शक्ती आणि स्फोटक व्यायाम आणि कवायती फॉस्फेजन प्रणालीला लक्ष्य करतात. एकूण-बॉडी सर्किट्स ग्लायकोलिटिक सिस्टमवर लक्ष केंद्रित करतात. दीर्घ प्रशिक्षण सत्रांद्वारे एरोबिक प्रणाली प्रशिक्षित होते. तिन्ही ऊर्जा प्रणालींना लक्ष्य करून तुम्ही एकूण फिटनेस आणि क्रीडा-विशिष्ट कंडिशनिंगमध्ये मोठ्या प्रमाणात सुधारणा कराल. लक्षात ठेवा की क्रियाकलाप दरम्यान सर्व ऊर्जा प्रणाली नेहमी सक्रिय असतात. तुमचे शरीर मर्यादित प्रमाणात एटीपी साठवून ठेवते, त्यामुळे तीन ऊर्जा प्रणाली तुम्हाला हालचाल सुरू ठेवण्यासाठी आवश्यक असलेली ऊर्जा प्रदान करण्यासाठी एकत्र काम करतात. प्रत्येक ऊर्जा प्रणाली किती प्रमाणात गुंतलेली आहे ते कालावधी आणि क्रियाकलापाच्या प्रकारानुसार बदलते, मग ती स्फोटक हालचाल असो किंवा कालांतराने सतत परिश्रम असो.

संदर्भ :

https://canada.humankinetics.com/blogs/excerpt/energy-systems

टेंन्डो एकियालीस आणि ए. सि. एल.

डॉ. श्रीकांत राजे
होमिओपॅथिक चिकित्सक, वाशिम

आम्ही होमिओपॅथी अभ्यासक्रमाला असताना ॲनॉटॉमी... शरीर रचनाशास्त्र शिकताना बोन सेटवर मसल ॲटॅचमेंट अभ्यासताना ओरिजीन, इन्सरशन, नर्व्ह सप्लाय, ॲक्शनचा अभ्यास करत असू. त्यातूनच फ्लेक्शन - दोन पृष्ठभागांनी जवळ येणे, एक्स्ेटेंशन-दूर जाणे असा अभ्यास असायचा. सोप्या भाषेत गुडघा फोल्ड करणे फ्लेक्शन आणि सरळ करणे एक्स्टेंशन, असं प्रत्येक सांध्याचं... तर असो.

आपल्या पोटरीखाली घोडशीर म्हणतात ते टेंन्डो एकीयालीस. (ग्रीक योध्दा एकीयालीसचीची घोडशीर कापली आणि तो युध्दात मेला म्हणून हे बारसं)

तसेच गुडघ्याला समोरून दोन स्नायू बंधन असतात त्यांना ए.सि. एल. (anterior crucial ligament) म्हणतात

माझा भाऊ पपू (... तो नाही..) डॉक्टर आहे. एकदा बॅडमिंटन खेळताना अचानक कट् आवाज आला आणि त्याला पायावर उभेच राहता येईना. अस्थिरोग तज्ज्ञांनी टेंन्डो एकियालीस इन्जुरी निदान केलं. प्लास्टर केलं. विश्रांती सांगितली.

आता तो डॉक्टर असल्याने, क्रॅक एन्ड रिट्रॅक्ट होतील आणि जुळणारच नाही. असं त्याचे मत होते. डॉक्टरांनी वाट बघण्याचा सल्ला दिला. हालचाली मर्यादित केल्या. दोन तीन महिन्यांनी तो पूर्ण नॉर्मल झाला.

असं झालंच कसं?

स्थूलता, व्यवसायात बैठक अधिक, सतत ए.सी चा वापर, आहारात चविष्टतेसाठी मिठाचा वापर. ॲस्पिरिन आणि अन्य औषधींचा अपरिहार्य असा वापर अशी अनेक कारणे आजाराला पूरक ठरली. नंतर योग्य उपचार संयम आणि पथ्य यामुळे पुन्हा आरोग्य मिळाले.

शरीर स्वत:च सुधारण्यासाठी अनाकलनीय असे पूरक बदल घडवून आणत असते. डॉ. रवि बापट यांच्या "के. ई. एम.वॉर्ड नं ५" मध्ये सुध्दा अशा रिट्रॅक्शनचा उल्लेख आहे

आता आपण सरळ गुडघा फोल्ड करतो. हे एक झालं आणि फोल्ड करून मांडी घालतो हे थोडं वेगळं. इथे ए.सि. एल. चा रोल महत्त्वाचा आहे. आपण जर मसल्सचा वापर केला नाही तर मसल्स - मासपेशी दुर्बल होतात. नंतर हाडावरील भार वाढतो. पुन्हा वयानुसार कॅल्शियम कमी होतं. झीज वेगाने होते. वजन तोलणारे सांधे जास्त प्रभावित होतात

ऑस्टिओ पोरोसिस किंवा ऑस्टीओ अर्थ्रायटीस असे शब्द ऐकू येतात.

हाडांना मजबुती आणणे तसेच स्नायूंचे बल (शक्ती) वाढवणे याचा बरोबरच विचार झाला पाहिजे. आवश्यक तेव्हा 'मांडी घालून बसणे' (पाय लटकवण्यापेक्षा) अत्यंत आवश्यक आहे. अर्थात सारासार विचार असावा.

पाय 'फोल्ड' करण्याकडे कल असला पाहिजे.

आता आहाराचं बघू.

कॅल्शियमसाठी दूध, जिरं, तीळ, कढीपत्ता, जवस, सर्व विविध तेलं आणि तेलवाणाच्या चटण्या अवश्य खाव्यात. कडधान्ये, जमल्यास साली सह शिजवून, सालीसह, स्वच्छ केलेल्या फळभाज्या तसेच अंगाला तेल लावून उन्हात दीर्घ काळ अंग तापवणे, सूर्य स्नान आणि...

खारावलेले पदार्थ लोणचे, अति मीठयुक्त वेफर्स, पाणीपुरीतील मीठ घातलेली शेवटची पापडी, पानात भस्सकन वाढलेले अति मीठ, मीठ फेकू नये म्हणून खाऊन टाकण्याचा स्वभाव, या सर्वांवर संयमाने बंधन आणायला हवे.

आणि शेवटी, माय यंग फ्रेंन्डस, केस गळणे, कोंडा होणे, केसं दुभंगणे, केस कमी वयात पांढरे होणे टाळायचे असेल तर आहाराची ही बंधनं पाळावी लागतीलं. सो.. वाचा..विचार करा..अमलात आणा... भेटू या, अशाच लेखातून.

आनंददाच्या आरोग्यासाठी शुभेच्छा!

डॉ. कलाम सांगतात शिक्षकांसाठीची प्रतिज्ञा

- मी निष्ठावान शिक्षक आहे. शिकवण्यावर माझे प्रेम आहे. ते काम मनापासून करीन. मला विद्यार्थीरूपी युवाशक्ती घडवायची आहे. तीच या पृथ्वीतलावरची मोठी संपत्ती आहे.
- शिक्षक ह्या नात्याने माझे राष्ट्रउभारणीत महत्त्वाचे योगदान आहे. याचे मी भान ठेवेन.
- मी माझ्या विद्यार्थ्यांशी अत्यंत प्रेमाने आणि जिव्हाळ्याने वागेन. विद्यार्थ्यांना मी प्रश्न विचारण्याचे स्वातंत्र्य देईन. त्यांनी चौकस व्हावे यासाठी मी प्रोत्साहन देईन. त्यातूनच ते कल्पक आणि सर्जक नागरिक बनतील यावर माझा विश्वास आहे.
- मी सर्व विद्यार्थ्यांशी समानतेने वागेन. धर्म, जात, भाषा अशा कोणत्याही कारणांवरून भेदभाव करणार नाही. माझी वर्तणूक अशी असेल की, माझ्या वागण्यातून मुलांना योग्य संदेश मिळाला पाहिजे.
- सर्वसाधारण क्षमतेच्या विद्यार्थ्याला असाधारण कर्तृत्व गाजवण्यासाठी प्रवृत्त करणे, हे ध्येय मी ठेवेन. त्या ध्येयाची पूर्ती झाली तरच मला समाधान मिळेल.
- माझ्या प्रत्येक विद्यार्थ्याचे छोटे-मोठे यश मी मोठ्या उत्साहाने आणि अभिमानाने साजरे करीन.

शारीरिक शिक्षणातून व्यक्ती निर्माण

डॉ. महेश देशपांडे
प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

शिक्षणाचे सर्वात महत्त्वाचे उद्दिष्ट म्हणजे व्यक्ती निर्माण हेच आहे. स्वामी विवेकानंदांनी शिक्षणाची व्याख्या करताना म्हटलेले आहे की, शिक्षणामध्ये जीवनाच्या भौतिक, बौद्धिक, भावनिक, नैतिक आणि आध्यात्मिक अशा सर्व पैलूंचा समावेश असावा, त्यांच्या मते, 'माणसात आधीपासून असलेल्या परिपूर्णतेचे प्रकटीकरण म्हणजे शिक्षण होय'. काहीही करण्याआधी जनतेला शिक्षित केले पाहिजे हा स्वामी विवेकानंदांचा आधुनिकीकरणाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन होता. शिक्षणाची आणखी एक व्याख्या करताना त्यांनी 'Man making education' असे म्हटले आहे.

शारीरिक शिक्षण हे शिक्षणाचे अविभाज्य अंग आहे. शिक्षण आणि शारीरिक शिक्षण या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. शारीरिक शिक्षणाशिवाय शिक्षण पूर्ण होऊ शकत नाही. तर मग शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून मानव निर्मिती म्हणजेच 'व्यक्ती निर्माण' होऊ शकते का? हे समजून घेणे महत्त्वाचे ठरेल. शारीरिक शिक्षणातून व्यक्ती निर्माणाचे कार्य कसे होते हे समजून घेण्यापूर्वी शारीरिक शिक्षण म्हणजे नेमके काय हे समजून घेणे गरजेचे आहे. शारीरिक शिक्षणाच्या बाबतीत अनेक गैरसमज आहेत, हे गैरसमज दूर झाले तर व्यक्ती निर्माण कसे होते हे समजणे सोपे जाईल.

शारीरिक शिक्षण म्हणजे केवळ खेळ किंवा व्यायाम करण्याचा विषय नसून, शारीरिक शिक्षण एक शिस्तबद्ध, सुसंस्कृत, आणि कृतिशील जीवनशैली निर्माण करण्याचे प्रभावी माध्यम आहे. शारीरिक शिक्षणाचे फायदे केवळ शरीरापुरतेच मर्यादित नसून, ते मन, विचार, आणि समाजाशी संबंधित अनेक पैलूंना स्पर्श करणारे आहेत. विद्यार्थ्याचा पंचकोशात्मक विकास हे भारतीय शिक्षण विचारांचे सर्वात महत्त्वाचे अंग राहिले आहे. शारीरिक शिक्षण हा भारतीय शिक्षणाचा महत्त्वाचा भाग राहिलेला आहे हे गुरुकुल पद्धतीवरून दिसून येते. प्राचीन काळापासूनच शारीरिक शिक्षण हा विषय मूलभूत शिक्षणाचे महत्त्वाचे अंग राहिले आहे. व्यक्तीचा सर्वांगीण विकास साधण्यासाठी भारतीय शिक्षण पंचकोशिय विकास करण्यावर भर देते. शिक्षणाच्या अनेक उद्दिष्टांपैकी पंचकोशात्मक विकास हे सर्वाधिक महत्त्वाचे उद्दिष्ट आहे. पंचकोशातील सर्वच कोशांचा विकास करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण महत्त्वाचे ठरते हेच आपण आज बघणार आहोत. या लेखातून आपण शारीरिक शिक्षणाच्या विविध घटकांवर आधारित व्यक्ती निर्माणाचे महत्त्व समजून घेणार आहोत. अनेक तज्ज्ञांनी शारीरिक शिक्षणासंबंधी त्यांची मते मांडली आहेत आणि शारीरिक शिक्षणाच्या बाबतीत अनेक दार्शनिकांनी आणि तज्ज्ञांनी त्यांचे विचार मांडले आहेत.

शारीरिक शिक्षणाची आधुनिक व्याख्या:

शारीरिक शिक्षण म्हणजे शारीरिक सक्रियता कार्यक्रमांचा अभ्यास, त्यांचा नियमित सराव, आणि

त्याद्वारे विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक सुदृढतेबरोबरच मानसिक आणि सामाजिक आरोग्याचा विकास करण्याची प्रक्रिया होय.

राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षण परिषद (National Association for Sport and Physical Education - NASPE):

''शारीरिक शिक्षण म्हणजे एक शैक्षणिक प्रक्रिया आहे जी विद्यार्थ्यांना जीवनभर आरोग्यदायी आणि सक्रिय जीवनशैली जगण्यासाठी आवश्यक शारीरिक साक्षरता (Physical literacy) आणि कौशल्ये मिळवून देण्यास मदत करते.''

स्वामी विवेकानंद : स्वामी विवेकानंदांनी शारीरिक शिक्षणाचे महत्त्व नेहमीच अधोरेखित केले. त्यांचा विश्वास होता की शक्ती/ताकद आणि शारीरिक सुदृढता जीवनाच्या यशाचा आणि आत्मविकासाचा महत्त्वपूर्ण भाग आहे. त्यांचे एक प्रसिद्ध वचन आहे: ''तुम्ही फुटबॉल खेळून ईश्वराच्या अधिक जवळ जाऊ शकता, कारण तुमच्या अंगी बल असेल तर तुम्ही ज्ञान प्राप्त करू शकता.''

स्वामी विवेकानंद यांच्या मते, शारीरिक शिक्षण हे केवळ शारीरिक ताकद वाढवण्यासाठी नाही तर मानसिक आणि आत्मिक विकासासाठी देखील आवश्यक आहे. शरीर आणि मन यांच्यात संतुलन साधणे हा त्यांच्या शारीरिक शिक्षणाच्या विचारांचा मुख्य आधार होता.

रवींद्रनाथ टागोर : रवींद्रनाथ टागोर यांचे शारीरिक शिक्षणाबद्दलचे विचार अधिक नैसर्गिक आणि अनुभवात्मक होते. त्यांचे शिक्षणविषयक तत्त्वज्ञान हे निसर्गाच्या सान्निध्यात विद्यार्थ्यांना शारीरिक, मानसिक आणि बौद्धिक विकासासाठी मुक्तता देण्यावर आधारित होते. त्यांच्या शांतिनिकेतन शाळेत विद्यार्थ्यांना बाहेरच्या वातावरणात, निसर्गात शारीरिक खेळ, ध्यान आणि इतर शारीरिक सक्रियता कार्यक्रमात सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहन दिले जात होते.

लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक : राष्ट्रीय जागृतीसाठी टिळक यांनी शारीरिक शिक्षणाचे महत्त्व अधोरेखित केले. त्यांनी गणेशोत्सव आणि शिवजयंती उत्सव यांच्या माध्यमातून तरुणांमध्ये शारीरिक तयारी, स्वावलंबन आणि शारीरिक शिक्षणाचा प्रचार केला. त्यांच्या मते, मजबूत शरीरासह एक मजबूत राष्ट्र तयार होते. त्यांनी स्वत: एक वर्ष शिक्षण आणि इतर सर्व कार्य थांबवून केवळ व्यायामावर भर दिला होता.

आर्य समाजाचे संस्थापक स्वामी दयानंद सरस्वती : स्वामी दयानंद सरस्वती यांनी शारीरिक शिक्षणाला महत्त्व दिले आणि शारीरिक आणि मानसिक बल वाढवण्यासाठी योग, आसने आणि शारीरिक व्यायामाचा प्रचार केला. त्यांच्याच विचारांवर आधारित आर्य समाजाच्या शाळांमध्ये शारीरिक शिक्षणाला विशेष महत्त्व दिले जात असे.

डॉ. के. व्ही. अय्यर (भारतीय लेखक) : ''शारीरिक शिक्षण हा एकूण शिक्षण प्रक्रियेचा अविभाज्य भाग आहे आणि त्याचा उद्देश केवळ शारीरिक विकासावरच नसून संपूर्ण व्यक्तीच्या एकात्मिक विकासावर देखील आहे.''

डॉ. सत्येंद्र नाथ (भारतीय लेखक) : ''शारीरिक शिक्षण हे शरीराच्या माध्यमातून दिले जाणारे शिक्षण आहे. शरीर, मन आणि आत्म्याचा सुसंवादी विकास करणे हे त्याचे उद्दिष्ट आहे. याचा अर्थ, असे शिक्षण जे एखाद्या व्यक्तीचे चारित्र्य घडवते, जे त्याच्या व्यक्तिमत्त्वाला आकार देते आणि जे त्याच्यामध्ये एका अर्थाने कर्तव्य आणि नागरिकत्व विकसित करते.''

डॉ. ए. लक्ष्मीपती (भारतीय लेखक) : ''शारीरिक शिक्षण हा सामान्य शिक्षणाचा अविभाज्य भाग आहे आणि एखाद्या व्यक्तीच्या शारीरिक, नैतिक, बौद्धिक, भावनिक आणि सामाजिक विकासाला चालना देण्यासाठी त्याची रचना करण्यात आली आहे.''

डॉ. एस. बी. शेट्टी (भारतीय लेखक) : ''शारीरिक शिक्षण म्हणजे भौतिक शरीराला अशा प्रकारे प्रशिक्षण देणे जेणेकरून ते मनाचे साधन म्हणून शक्य तितकी सर्वोच्च कार्यक्षमता प्राप्त करेल.''

भारतीय विचारवंतांनी शारीरिक शिक्षणाला फक्त शारीरिक क्षमतेच्या विकासाशी जोडले नाही, तर त्याचा संबंध मानसिक आणि नैतिक विकासाशी लावला. त्यांचे विचार हे शारीरिक शिक्षणाच्या व्यापक दृष्टिकोनाचे उदाहरण आहेत, ज्यात संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व विकासावर भर दिला जातो. वरील विवेचनातून शारीरिक शिक्षणाच्या विस्तृत स्वरूपावर प्रकाश टाकला जातो. यामध्ये शारीरिक हालचालींपासून मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक गुणधर्मांचा विकास हा शारीरिक शिक्षणाचा महत्त्वाचा भाग आहे असेच दिसून येते. प्रत्येक दार्शनिकाच्या विचारातून हेच स्पष्ट होते की शारीरिक शिक्षण व्यक्तीच्या सर्वच पैलूंचा विकास करण्यासाठी महत्त्वाचे आहे. शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून व्यक्ती निर्माणाचे कार्य सहज शक्य आहे हेदेखील वरील विवेचनावरून स्पष्ट होते. भारतीय दार्शनिक ठळकपणे मांडतात की शारीरिक शिक्षणाचा आणि आरोग्याचा अत्यंत जवळचा संबंध असून प्रत्येकाने दैनंदिन जीवनात सक्रिय राहणे फार आवश्यक आहे. त्यासाठी प्रत्येक विद्यार्थ्यास शारीरिक साक्षर करणे हे शारीरिक शिक्षणाचे सर्व प्रथम उद्दिष्ट आहे.

शारीरिक साक्षरता म्हणजे शारीरिक आरोग्य आणि सुदृढतेच्या दृष्टीने क्रियाशील जीवनशैली जगण्यासाठी आवश्यक असलेल्या सर्व कौशल्यांचा आणि ज्ञानाचा समुच्चय होय. शारीरिक साक्षरता वाढवण्यासाठी व विकसित करण्यासाठी शालेय स्तरावरच शारीरिक शिक्षणाची अंमलबजावणी प्रभावीपणे होणे अपेक्षित आहे. शारीरिक साक्षर बनण्यासाठी त्या विद्यार्थ्यांमध्ये काही क्षमता विकसित होणे गरजेचे आहे, त्या क्षमता पुढील प्रमाणे

शारीरिक साक्षर व्यक्ती :

शारीरिक साक्षर व्यक्ती म्हणजे अशी व्यक्ती जी शारीरिक हालचाली, सक्रियता आणि खेळांमध्ये आत्मविश्वासाने आणि कार्यक्षमतेने भाग घेऊ शकते.

शारीरिक साक्षर व्यक्ती धावणे, उडी मारणे, फेकणे, झेलणे यांसारख्या हालचाली यशस्वीरीत्या पार पाडते.

शारीरिक साक्षर व्यक्तीकडे शारीरिक उपक्रमांमध्ये भाग घेण्यासाठी आवश्यक क्षमता, ताकद, लवचीकपणा आणि सहनशक्ती असते.

शारीरिक साक्षर व्यक्तीकडे हालचाली करताना उत्तम समन्वय दिसून येतो.

शारीरिक साक्षर व्यक्तीमध्ये शारीरिक जागरूकता म्हणजेच शरीराच्या हालचालींची आणि त्याच्या जागेतल्या स्थितीची समज असते.

शारीरिक साक्षर व्यक्ती नियमित व्यायाम, योग्य पोषण आणि आवश्यक झोप घेते आणि आरोग्यदायी जीवनशैलीचा अवलंब करून त्यानुसार आचरण करते.

शारीरिक साक्षर व्यक्तीमध्ये संघटित खेळांमध्ये किंवा शारीरिक उपक्रमांमध्ये संघकार्य, क्रीडा नैतिकता, आणि एकमेकांना मदत करण्याची समज असते, त्याचा उपयोग त्यांना दैनंदिन जीवनातही होतो आणि दैनंदिन जीवनातही त्यांच्याकडे सहकार्याची भावना दिसून येते.

शारीरिक साक्षरता विकसित करण्यासाठी शारीरिक शिक्षणाचे महत्त्व समजून घेणे क्रमप्राप्त ठरते.

शारीरिक शिक्षणाचे महत्त्व :

निरामय आरोग्य राखण्याच्या दृष्टीने शारीरिक शिक्षणाचा मोठा वाटा आहे कारण शारीरिक शिक्षण हाच निरामय आरोग्याचा पाया आहे. शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्याला शारीरिक दृष्ट्या सक्रिय राहण्याची सवय लागते, सक्रिय राहण्याबद्दल जागरूकता निर्माण होते. योग, व्यायाम, रंजक व लघु खेळ, सहली, ट्रेकिंग, साकलिंग, पोहणे, डोंगरावर चढणे, मोठे खेळ या व अशा शारीरिक उपक्रमांच्या माध्यमातून शरीरांतर्गत असणाऱ्या सर्व संस्थांचा व शरीराच्या सर्व भागांचा समतोल आणि सुदृढ विकास करता येतो. शारीरिक शिक्षणामुळे विद्यार्थी आपल्या शरीराची काळजी घेण्यास शिकतात, पंचकोशापैकी अन्नमय कोश म्हणजेच मनुष्याचे शरीर होय. आपले अस्तित्त्व हे पाच कोशांचे बनलेले असते. या संकल्पनेच्या अनुषंगाने असे मानले जाते की, आपले दृश्यमान असलेले बाह्य शरीर हे अन्नामुळे बनलेले असते. त्यामुळे ते दृश्यमान शरीर म्हणजे अन्नमय कोश होय आणि शरीराचा म्हणजेच अन्नमय कोशाचा विकास हेच शारीरिक शिक्षण विषयाचे महत्त्वाचे उद्दिष्ट आहे. योग, व्यायाम, खेळ वा इतर कोणत्याही शारीरिक सक्रियता कार्यक्रमामुळे शरीरातील सर्व अवयवांचा, स्नायूंचा उत्तम विकास होतो.

शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून व्यक्तीच्या विविध पैलूंचा विकास

शारीरिक शिक्षण हे शरीराच्या माध्यमातून दिले जाणारे शिक्षण आहे, ज्याद्वारे माणसाच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या अनेक पैलूंचा विकास घडून येतो. व्यक्ती निर्माण म्हणजे माणसाचा शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक, आध्यात्मिक, आर्थिक विकास होणे होय. पंचकोशात्मक विकास घडल्यास व्यक्ती निर्माणाचे उत्तम कार्य घडते, शारीरिक शिक्षणच्या माध्यमातून पंचकोशाच्या पाचही कोशांचा विकास होण्यास मदत होते.

शारीरिक विकास : शारीरिक शिक्षणामुळे नियमित व्यायाम, खेळ, सक्रियता यांचे महत्त्व व त्याबद्दलची जागरूकता निर्माण होते आणि शारीरिक साक्षर व्यक्ती जास्तीतजास्त सक्रिय जीवन जगण्याचा प्रयत्न करतो. दररोज नियमित व्यायाम करणे, खेळणे, ट्रेकिंगला जाणे, पोहणे, सायकल चालवणे अशांसारख्या कोणत्या ना कोणत्या शारीरिक कृतीमध्ये ती व्यक्ती सक्रिय असते. असे नियमित सक्रिय राहिल्यामुळे स्नायूंचा, शरीराच्या विविध अवयवांचा, शरीर संस्थांचा योग्य विकास होतो, शरीर सुडौल आणि मजबूत बनते, त्याचे कार्य सुरळीत चालते. त्या व्यक्तीला कोणतेही कार्य करताना ते कार्य न थकता सहजतेने करता येते, अशा व्यक्तीचा शारीरिक विकास सुयोग्य झाला असे म्हणता येईल.

ऊर्जा शक्तीचा विकास : शारीरिक साक्षर व्यक्तीचे शरीर व शरीरातील विविध संस्था मजबूत होतात व त्या सुलभतेने त्यांचे कार्य करतात. शरीरातील सर्व संस्थांना पुरेशी ऊर्जा मिळते. अशा व्यक्तीचे शरीर भरपूर ऊर्जा निर्माण करू शकते. पंचकोशापैकी दुसरा कोश म्हणजेच प्राणमय कोश आहे. प्राणमय

कोशाचा विकास म्हणजेच ऊर्जेचा विकास होय. शारीरिक मेहनत घेतल्याने अधिक ऊर्जा लागते व त्यामुळे शरीर आवश्यक ऊर्जा निर्माण करण्यास सक्षम बनते. भारतातील प्राचीन शिक्षण व्यवस्थेमध्ये प्राणमय कोशाचा विकास साधण्यासाठी योगाभ्यास घेतला जात असे. योगाभ्यासाने ऊर्जा विकास साधला जातो.

मानसिक विकास : पंचकोशांपैकी तिसरा कोश म्हणजे मनोमय कोश आहे. मनोमय कोशाचा विकास साधण्यासाठी शारीरिक शिक्षण हे सर्वोत्तम माध्यम ठरू शकते. मानसिक तणाव कमी करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण एक प्रभावी साधन आहे. व्यायामामुळे एंडोर्फिन नावाचा स्राव शरीरात निर्माण होतो, जो आनंदाची भावना देतो, त्यामुळे ताण-तणावापासून मुक्ती तर मिळतेच त्यासोबतच मानसिक स्वास्थ्यही प्राप्त होते. व्यक्तीच्या जडणघडणीत मनाची घडण फार महत्त्वाची ठरते. शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून मानसिकतेच्या अनेक घटकांचा विकास होतो. जसे आत्मविश्वास, सकारात्मक विचारसरणी, संघभावना आणि सहकार्य, ताणतणाव, मानसिक स्वास्थ्य, नेतृत्त्व इत्यादी. खेळाच्या माध्यमातून त्या व्यक्तीमध्ये हारजीत स्वीकारण्याची प्रवृत्ती तयार होते व सर्वसामान्य जीवनातही कोणत्याही प्रसंगाला तोंड देण्याची त्यांची तयारी असते.

आत्मविश्वासाचा विकास : शारीरिक शिक्षणामुळे आत्मविश्वासात वाढ होते. विद्यार्थी आपली क्षमता आणि मर्यादा ओळखून, त्यांच्या क्षमतांवर विश्वास ठेवायला शिकतात. एखाद्या खेळात यश मिळवणे किंवा एखाद्या शारीरिक आव्हानाला सामोरे जाणे हे त्यांना पुढे जगण्याचे धैर्य देते.

सकारात्मक विचारसरणी : व्यायाम आणि खेळातून विद्यार्थ्यांच्या मानसिकतेत सकारात्मक बदल होतो. आव्हानांना सामोरे जाण्याची तयारी, अपयशाचा सामना करत पुढे जाण्याची क्षमता, आणि सकारात्मक दृष्टिकोन या गोष्टींना चालना मिळते.

संघभावना आणि सहकार्य : संघातील खेळ विद्यार्थ्यांना सहकार्याचे महत्त्व शिकवतात. एकत्र काम करण्याची सवय, इतरांची मदत घेणे व इतरांना मदत करणे आणि संघकार्य ही शारीरिक शिक्षणातून मिळणारी मोठी शिकवण आहे.

नेतृत्वगुणांचा विकास : संघातील खेळ आणि शारीरिक उपक्रमांनी विद्यार्थ्यांमध्ये नेतृत्वगुण विकसित होतात. संघातील जबाबदारीची जाणीव, निर्णयक्षमता, आणि इतरांच्या समन्वयातून योग्य निर्णय घेणे शिकवले जाते. हे गुण त्यांच्या व्यावसायिक आणि वैयक्तिक आयुष्यात उपयोगी पडतात.

शिस्त आणि समयपालन : शारीरिक शिक्षण शिस्तबद्ध जीवनशैली शिकवते. वेळेचे महत्त्व, सरावाची नियमितता, आणि कामाचे नियोजन या गोष्टी विद्यार्थ्यांना समजायला लागतात, ज्यामुळे त्यांचे वेळेचे व्यवस्थापन सुधारते.

आरोग्यदायी सवयींची जडणघडण : शारीरिक शिक्षण विद्यार्थ्यांना योग्य आहार, नियमित व्यायाम, आणि इतर आरोग्यविषयक सवयी शिकवते. या सवयींमुळे त्यांचे आरोग्य उत्तम राहते आणि आयुष्यातील इतर गोष्टींमध्येही त्यांचे योगदान अधिक चांगले होते.

संवेदनशीलता आणि सामाजिक मूल्ये : शारीरिक शिक्षणात विद्यार्थ्यांना सहिष्णुता, समर्पण, आणि प्रामाणिकपणा या सामाजिक मूल्यांची जाणीव होते.

खेळाच्या माध्यमातून इतरांचा सन्मान, संयम आणि आपुलकी विकसित होते.

स्वतंत्र विचार आणि निर्णयक्षमता : शारीरिक शिक्षण विद्यार्थ्यांना स्वतंत्रपणे विचार करायला शिकवते. जोखीम घेण्याची तयारी, निर्णय घेताना विचार करणे आणि आव्हानांना सामोरे जाण्याची ताकद या गोष्टी विद्यार्थी शिकतात.

सुदृढता आणि कार्यक्षमता वाढ : नियमित शारीरिक व्यायामामुळे विद्यार्थ्यांचे शारीरिक कार्यक्षमता वाढते. हे त्यांना शैक्षणिक कामातही अधिक कार्यक्षम बनवते. त्यांच्या सुदृढतेचा परिणाम त्यांच्या एकाग्रतेत आणि अभ्यासात सुधारणा होण्यावर होतो. अनेक संशोधनांतून असेही दिसून आले आहे की नियमित व्यायाम करणाऱ्या विद्यार्थ्यांकडे अधिक एकाग्रता असते.

वैज्ञानिक दृष्टिकोन : शारीरिक शिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांना शास्त्रीय दृष्टिकोनातून शरीराची रचना, हालचाली, पोषण, आणि व्यायामाच्या परिणामांची माहिती मिळते. यामुळे ते वैज्ञानिक विचारसरणीचे पालन करत आरोग्यविषयक निर्णय घेऊ शकतात.

कष्टाळूपणा आणि जिद्द : शारीरिक शिक्षण विद्यार्थ्यांना कष्ट करण्याची तयारी शिकवते. कठीण प्रसंगांवर मात करण्याची जिद्द, चिकाटी आणि मेहनतीचे महत्त्व शिकवले जाते, ज्यामुळे त्यांची कामगिरी सतत सुधारत राहते.

आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर : आजच्या आधुनिक युगात शारीरिक शिक्षण आणि खेळात आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर मोठ्या प्रमाणात वाढत आहे. विद्यार्थ्यांना त्यांचे कौशल्य विकसित करण्यासाठी नवीन तंत्रज्ञानाची मदत घेण्याची संधी मिळते. हे त्यांना आधुनिक काळातील आव्हानांचा सामना करण्यास सुसज्ज करते.

शारीरिक शिक्षण केवळ शारीरिक क्षमतांचेच नव्हे तर विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास घडवून आणणारे एक महत्त्वपूर्ण साधन आहे. यामुळे त्यांना आरोग्यदायी जीवनशैली, सकारात्मक मानसिकता, सामाजिक जाणीव आणि स्वतंत्रपणे विचार करण्याची क्षमता मिळते. शारीरिक शिक्षणातून निर्माण होणारी व्यक्ती जीवनाच्या सर्व क्षेत्रांमध्ये यशस्वी होण्यासाठी सुसज्ज होते आणि ती व्यक्ती आनंददायी जीवन जगू शकते. शारीरिक शिक्षणाची प्रभावी अंमलबजावणी झाली तर व्यक्तीनिर्माणाचे उत्तम कार्य सुरू राहू शकते. त्यासाठी शारीरिक शिक्षणाची अंमलबजावणी करून व्यक्तीनिर्माण कार्यासाठी आवश्यक असलेल्या वरील सर्व पैलूंवर काम करणे आवश्यक आहे.

शालेय शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमाची मांडणी

डॉ. महेश देशपांडे
प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

'राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा २००५' आणि बालकांच्या मोफत व सक्तीच्या शिक्षणाचा अधिकार अधिनियम २००९' नुसार महाराष्ट्र राज्यात 'प्राथमिक शिक्षण अभ्यासक्रम २०१२' तयार करण्यात आला. आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषयाचे महत्त्व विषद करताना २००५च्या राष्ट्रीय अभ्यासक्रमामध्ये आरोग्य, रोग, दुखापती व शारीरिक सुदृढता यांचा समग्र दृष्टिकोन असावा असे म्हटले आहे. याबाबत आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषयाच्या माध्यामातून विद्यार्थ्यास तात्त्विक तसेच प्रात्यक्षिक स्तरावर शिक्षण मिळायला हवे. आरोग्य व शारीरिक शिक्षणामधून विद्यार्थ्यांमध्ये शाळेत, घरी व समाजात वावरत असताना येणाऱ्या मानसिक-सामाजिक समस्यांवर मात करण्यासाठी आवश्यक कौशल्य प्रदान करणे आणि शारीरिक शिक्षण उपक्रम, क्रीडा व विविध खेळाच्या माध्यमातून सामाजिक व नैतिक मूल्यांचे संस्कार करून विद्यार्थ्यास जबाबदार नागरिक बनण्यासाठी मदत होणे आवश्यक आहे असे म्हटले आहे.

'राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा २००५' नुसार आरोग्य व शारीरिक शिक्षणाचा अभ्यासक्रम तयार करताना बालकेंद्री अध्ययन-अध्यापन प्रक्रियेवर आधारित अभ्यासक्रम तयार करण्यात आला आहे. आरोग्य व शारीरिक शिक्षणाचा आभ्यासक्रम संपूर्णतः कृतिप्रधान व ज्ञानरचनावादावर भर देणारा अभ्यासक्रम आहे. आपणास ज्ञातच आहे की या विषयाचे ध्येय 'शारीरिक शिक्षणशिक्षित नागरिक' तयार करणे हे आहे त्यानुसारच या अभ्यासक्रमातील आशयाची निवड केली आहे. 'आरोग्य व शारीरिक शिक्षण' विषयाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांची किमान शारीरिक क्षमता विकसित करणाऱ्या आशयाचा समावेश अभ्यासक्रमात करण्यात आला आहे. या विषयाच्या अभ्यासक्रमामध्ये रंजक, श्रेणीबद्ध व वैविध्यपूर्ण व्यायामाचे उपक्रम दिलेले आहेत ज्यामधून विषयाचे ध्येय व उद्दिष्टे प्राप्त करता येतील.

अभ्यासक्रमाचे ध्येय व उद्दिष्टे

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषयाचे ध्येय प्राप्त करण्यापूर्वी अभ्यासक्रमाची उद्दिष्टे प्राप्त होणे महत्त्वाचे आहे. या विषयाचे अध्ययन-अध्यापन करताना अभ्यासक्रमाची उद्दिष्टे नेमकी कोणती हेदेखील शारीरिक शिक्षण शिक्षकास जाणून घेणे गरजेचे आहे. ही उद्दिष्टे पुढीलप्रमाणे आहेत.

- मुक्त हालचालींमधून आनंद मिळवण्याच्या संधी उपलब्ध करून देणे.
- शारीरिक हालचाली, विविध उपक्रम व खेळांमधून मनोरंजनास संधी देणे.
- मूलभूत हालचाली व योग्य शरीरस्थितींचा विकास साधणे.
- क्रियाशीलता वाढवणे.

- शारीरिक सुदृढतेची जाणीव निर्माण करणे.
- व्यायामाची आवड निर्माण करणे.
- पारंपरिक खेळांची ओळख करून देणे.
- कारक कौशल्ये व क्रीडा कौशल्ये विकसित करणे.
- आंतरिक ऊर्जेस दिशा देणे.
- मैदान व क्रीडांगण स्वच्छता व खेळाच्या माध्यमातून श्रममूल्य वृद्धिंगत करणे.
- आहार व त्यातील घटकांचे शास्त्रीय महत्त्व पटवून देणे.
- विविध खेळ व शारीरिक उपक्रमांतून ताणतणाव टाळण्यास मदत करणे.
- स्वच्छता व आरोग्यविषयक सवयी विकसित करणे.
- खिलाडू वृत्ती निर्माण करणे.

अभ्यासक्रमाची क्षेत्रे

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषयाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांचा विकास करताना विविध क्षेत्रांचा विकास करायचा आहे हे शारीरिक शिक्षण शिक्षकांनी लक्षात घेणे आवश्यक ठरते. या विषयाच्या अभ्यासक्रमात विविध शारीरिक उपक्रमांच्या माध्यमातून खालील सहा क्षेत्रांचा विकास करावा असे म्हटले आहे.

- आरोग्याधिष्टीत शारीरिक सुदृढता (Health related physical fitness)
- मूलभूत हालचाली कौशल्ये (Fundamental Movement Skills)
- शरीरस्थिती (Body Posture)
- कारक सुदृढता (Motor fitness)
- आरोग्य व स्वच्छता (Health & hygiene)
- कृतिशील जीवनशैली (Active life style)

अभ्यासक्रमात दिलेल्या वरील सर्व क्षेत्रांचा विकास करण्यासाठी व अभ्यासक्रमाची उद्दिष्टे प्राप्त करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण शिक्षकाने विद्यार्थ्यांस संपूर्ण वर्षभर शारीरिक शिक्षण तासिकांमधून खालील मार्गदर्शक घटकांचा अभ्यास करून अध्यापन करावे.

मूलभूत हालचाली कौशल्ये

शाळेतील प्रत्येक विद्यार्थ्याच्या मूलभूत हालचालींच्या कौशल्यांचा विकास होणे महत्त्वाचे आहे. पुढील आयुष्यात त्याला सक्षम व किमान कष्टामध्ये आपली कामे करता यावी तसेच उत्तम खेळाडू बनण्याच्या दृष्टीने या कौशल्यांचे विशेष महत्त्व आढळून येते. मूलभूत हालचालींच्या कौशल्यांचे खालीलप्रमाणे वर्गीकरण करता येईल.

- जागेवर करायच्या हालचाली (Non locomotor movement skills) (उदा. वाकणे, वळणे, तोल सांभाळणे इत्यादी)
- जागा बदलत करायच्या हालचाली (Locomotor movement skills) (उदा. धावणे, चालणे, हुलकावणी देणे, लंगडी, सरकणे इत्यादी)
- साहित्य व सहकाऱ्यासह करायच्या हालचाली (Manipulative movement skills) (उदा. चेंडू फटकावणे, ड्रिबल करणे, चेंडू लाथाडणे इत्यादी)

शरीरस्थितीची जाणीव (Body Awareness)

लहानपणीच शरीरस्थितीची जाणीव झाल्यास पुढे होणाऱ्या विविध दुखापती (जसे मानदुखी, पाठदुखी इ.) टाळता येतात, तसेच योग्य शरीरस्थिती प्राप्त

होते. त्यासाठी अनेक प्रकारचे उपक्रम नियोजन या विषयाचे अध्यापन करताना होणे आपेक्षित आहे. 'शरीर स्थितीची जाणीव' या बाबीचे अध्यापनासाठी शिक्षकाने खालील मुद्द्यांवर भर देणे उपयुक्त ठरेल.

- शरीराचे विविध आकार (Different body shapes)
- आवबोध (Anticipation)
- शरीरस्थिती (Body posture)
- अवकाशाची जाणीव (Space awareness)

विविध व्यायाम

शालेय स्तरावरच विद्यार्थ्यांना व्यायामाची आवड निर्माण व्हावी व त्याबद्दलचे ज्ञानही मिळावे यासाठी शारीरिक शिक्षण शिक्षकाने आपल्या विषयाच्या अध्यापनात वैविध्यपूर्ण व विकासात्मक व्यायामांचा समावेश करावा. अभ्यासक्रमात व्यायामांचे खालीलप्रमाणे वर्गीकरण केले आहे.

- सामान्य व्यायाम (General exercises)
- विशेष व्यायाम (Conditioning exercises)
- पूरक व्यायाम (Specific exercises)
- ABC व्यायाम पद्धती (ABC Drills)
- धाडसी व्यायाम प्रकार (Stunts)
- गतिरोध मालिका (Obstacle course)
- जिम्नॅस्टिक व्यायाम (Gymnastics exercises)
- ड्रिल मार्च

विविध खेळ, क्रीडा प्रकार (Different play, games sports)

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण हा विषय खेळ व क्रीडा प्रकारांशिवाय पूर्ण होऊच शकत नाही. या विषयाचे ध्येय व उद्दिष्टे प्राप्त करण्याचा सर्वात प्रभावी मार्ग म्हणजे खेळ व क्रीडा प्रकार होय. या विषयाच्या अभ्यासक्रमाची रचना करताना ही बाब ध्यानात ठेवून खेळ व क्रीडा प्रकारांवरच सर्वाधिक भर देण्यात आला आहे. अभ्यासक्रम राबवताना शारीरिक शिक्षण शिक्षकाने तासिकांमधून मैदानावर भरपूर खेळ व शारीरिक उपक्रमांची नियोजनपूर्ण अंमलबजावणी करावी.

खेळ व क्रीडा प्रकारांची अंमलबजावणी करताना खालील प्रकारांचा समावेश असल्याची खात्री करावी.

- लघु खेळ (उदा. साहित्यासह– 'टेन पासेस', विनासाहीत्य खेळ– 'जखमी शिवाशिवी')
- शर्यती (उदा. दोन संघांमधील शर्यती– कांगारू शर्यत इ.)
- स्थानिक व पारंपरिक खेळ (Traditional games)
- (फुगडी, झिम्मा, लंगडी, आट्या-पाट्या इत्यादी)
- पूरक खेळ (Lead up games)
- (उदा. बास्केटबॉल, शूटिंग कौशल्यासाठी पूरक खेळ)
- परिवर्तित खेळ (Modified sports) (साहित्य बदलून किंवा मैदानांची मोजमापे बदलून, साहित्य बदलून इ.)
- मोठे खेळ (उदा. फुटबॉल, कबड्डी इ.)

आरोग्य आणि स्वच्छता (Health & hygiene)

शालेय शिक्षणाचा महत्त्वाचा भाग म्हणजे आरोग्य व स्वच्छता, त्या दृष्टीने शालेय स्तरावरच योग्य व प्रभावीपणे अध्ययन-अध्यापन होणे महत्त्वाचे आहे. या विषयाच्या शिक्षकाने त्यासंदर्भात आवश्यक पूर्तता करवी व प्रभावी अंमलबजावणी करून विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाचे उद्दिष्ट प्राप्त

होईल असे पाहावे. त्यासाठी अभ्यासक्रमात खालील बाबींचा समावेश केला आहे.

- योग्यायोग्य आहार
- विश्रांती व झोप
- वाईट सवयींविषयी
- परिसर स्वच्छता
- स्वच्छतागृह आणि स्वच्छता
- व्यायाम

योग (Yog)

या विषयामध्ये शारीरिक उपक्रमांबरोबरच योग विषयाचेही अध्ययन-अध्यापन होणे गरजेचे आहे. अगदी प्राथमिक स्तरापासूनच योग विषयाची ओळख करून देण्याचे या अभ्यासक्रमाचे उद्दिष्ट आहे. योगविषयी खालील मुद्द्यांचा विचार करून शिक्षकाने अध्ययन-अध्यापन निश्चित करावे.

- योग परिचय
- 'योगचे' स्वरूप
- अष्टांग योग
- योगाभ्यासाची गरज
- आसने

मूल्यमापन (Evaluation)

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषयाचे मूल्यमापन बऱ्याचदा दुर्लक्षित राहिलेली बाब आहे व हे अत्यंत घातक आहे. प्रत्येक विद्यार्थ्याचे नियमितपणे मूल्यमापन आवश्यक आहे. प्राथमिक स्तरावर आरोग्य व शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमामध्ये दिल्याप्रमाणे मूल्यमापन करणे अपेक्षित आहे, त्यामध्ये खालील दोन पद्धतींनी या विषयाचे मूल्यमापन करायचे आहे.

- संकलित मूल्यमापन (Summative evaluation)
- आकारिक मूल्यमापन (Formative evaluation)

नियोजन (Planning)

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण विषय प्रात्यक्षिक स्वरूपातच जास्त प्रभावी ठरतो, मात्र अभ्यासक्रमातील काही भाग तात्त्विक स्वरूपातही घेणे तितकेच महत्त्वाचे आहे. अभ्यासक्रमाची ध्येय व उद्दिष्टे प्राप्त करण्यासाठी अध्ययन-अध्यापन प्रभवी व्हावे लागते त्यासाठी विषयाचे संपूर्ण सखोल नियोजन करावे आवश्यक आहे. शारीरिक शिक्षण शिक्षकाने नियोजन करताना खालील मुद्दे लक्षात ठेवावे.

- पाठ नियोजन (Lesson Planning)
- सत्र नियोजन (Term Planning)
- वार्षिक नियोजन (Yearly Planning)
- परीक्षा नियोजन
- आरोग्य तपसणी नियोजन
- आंतरकुलस्पर्धा नियोजन

वार्षिक क्रीडा सप्ताह व क्रीडा दिन नियोजन

या विषयाचे अध्ययन-अध्यापन प्रभावी करण्याकरिता शिक्षकाने अद्ययावत असावे त्याकरिता नवीन तंत्रज्ञानाचा वापर करावा, इंटरनेटवरील-युट्यूबवर शारीरिक शिक्षण विषयाच्या अनेक पाठांचे चित्रीकरण उपलब्ध आहेत. बालभारतीने देखील या विषय संदर्भात उत्तम साहित्य तयार केलेले आहे. या विषयाचे अध्यापन करणाऱ्या शिक्षकाने असे साहित्य निर्माण करावे म्हणजे त्याचा इतर शिक्षकांना देखील फायदा होईल.

सिद्धांत बांठिया : लव्ह, गेम आणि सेट

डॉ. सुवर्णा देवळाणकर
उपप्राचार्य, शारीरिक शिक्षण शिक्षिका, सेंट मीरा महाविद्यालय, पुणे

भारतात एके काळी 'टेनिस' या क्रीडाप्रकाराचे स्वरूप जरा वेगळे होते. हा खेळ खर्चीक असल्यामुळे असेल कदाचित पण तितका सहभाग दिसत नसे, काळानुसार, राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय पातळीवर टेनिस खेळणाऱ्यांची संख्या वाढत गेली त्यात आता अनेक युवा खेळाडू दिसत आहेत. भारताच्या ज्युनिअर टेनिस क्रमवारीत प्रथमस्थानी असणारा पुण्याचा 'सिद्धांत बांठिया' हे याचे उदाहरण आहे. भारताचा उगवता टेनिसस्टार सिद्धांत बांठियाने आज आपल्या खेळाने वेगळे स्थान मिळवले आहे. त्याच्या कारकिर्दीवर प्रकाश टाकणारा हा लेख.

सिद्धांतचा टेनिस प्रवास

भारताच्या टेनिस क्षेत्रात एकेकाळी लिएंडर पेस, महेश भूपती, रोहन बोपण्णा आणि सानिया मिर्झा यांची नावे चर्चेत असली तरी, नवीन पिढीचे काही खेळाडू या क्रीडा प्रकारात आपला ठसा उमटवत आहेत, सिद्धांत बांठिया हादेखील अशाच खेळाडूंचे प्रतिनिधित्व करत आहे, जेव्हा त्याने सुरुवात केली, तेव्हा टेनिस खेळणे हे तितकेसे सोपे नव्हते. पण त्याने दृढ इच्छाशक्ती आणि सातत्याच्या जोरावर याच क्षेत्रात आपले करिअर बनवले.

मी सर्वप्रथम सिद्धांतला पाहिले होते ते वर्ष होते २००५ तेव्हा तो कल्याणीनगर येथील बिशप्स स्कूलमध्ये पहिल्या इयत्तेत शिकत होता, सिद्धांत व माझा मुलगा एकाच शाळेत पहिली ते दहावीपर्यंत शिकत होते, ते माझ्या घराजवळच राहात असल्यामुळे आणि सिद्धांत व माझा मुलगा शाळेपासूनच मित्र असल्यामुळे मी सिद्धांतचा लहानपणापासून ते आजपर्यंतचा प्रवास अगदी जवळून बघितला आहे. सिद्धांतचे वडील जगदीश हे व्यावसायिक तर आई सारिका गृहिणी आहे. घरातील कोणीही क्रीडाक्षेत्राशी संबंधित नसतानाही सिद्धांतने टेनिसच्या क्रीडाविश्वात अव्वल कामगिरी केली आहे हे खरोखरच कौतुकास्पद आहे. सिद्धांतच्या कारकिर्दीत त्याच्या आईवडलांनी घेतलेल्या कष्टाला तोड नाही, गेली १५-२० वर्षे मी सिद्धांतच्या आईवडलांना त्याची शाळा, महाविद्यालय, त्याचा अभ्यास, येरवडा ते डेक्कन जिमखाना येथे दररोज सरावाला घेऊन जाणे, त्याचा आहार तसेच स्पर्धेची तयारी करणे हे सर्व उत्साहाने करताना बघितले आहे. टेनिस खेळात करिअर घडवण्यासाठी आर्थिक पाठबळ अत्यंत महत्त्वाचे आहे. आर्थिक गणित जमवताना जगदीश व

सारिकाने सिद्धांतला कधीही अडचण भासू दिली नाही, त्याचे आईवडील दोघेही अत्यंत साधे, मनमिळाऊ व इतरांना सतत मदत करणारे आहेत, त्यांच्या खंबीर पाठिंब्यामुळेच सिद्धांत आज टेनिसमध्ये यशस्वी करिअर करत आहे असे म्हटले तर ते वावगे ठरणार नाही.

सिद्धांतला टेनिसचे प्राथमिक धडे पुण्याच्या राधिका तुळपुळे यांच्याकडून मिळाले, त्यानंतर संदीप कीर्तने, केदार शहा, आदित्य मडकेकर यांच्याकडूनही त्याने मार्गदर्शन घेतले. सिद्धांतचा विजेतेपदाचा धडाका लहानपणापासूनच सुरू झाला. खेळातील सातत्य सिद्ध करताना त्याने राष्ट्रीय स्पर्धेत बारा वर्षांखालील, चौदा वर्षांखालील, सोळा वर्षांखालील व अठरा वर्षांखालील गटात अजिंक्यपद मिळवले होते, २०१३ मध्ये महाराष्ट्र राज्याचे प्रतिनिधित्व करत आंतरराज्य स्पर्धेत सुवर्णपदक पटकावले, २०१४ मध्ये चौदा वर्षांखालील गटात, २०१६ मध्ये सोळा वर्षांखालील गटात व २०१८ मध्ये अठरा वर्षांखालील गटात भारतीय क्रमवारीत सिद्धांत प्रथम क्रमांकावर होता राष्ट्रीय स्तरावरील कामगिरीचा आलेख सतत उंचावत ठेवत त्याने आंतरराष्ट्रीय स्तरावर दिमाखात पदार्पण केले, आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये खेळात सहभागी होण्याचा अनुभव घेणं हे अत्यंत महत्त्वाचे असते, आणि सिद्धांत त्याबाबतीत भाग्यवान ठरला कारण त्याला सुरुवातीपासून दरवर्षी भारताबाहेर किमान दहा ते बारा स्पर्धांत सहभागी होण्याची संधी लाभत गेली, त्याच्या आंतरराष्ट्रीय कामगिरीमुळेच त्याने टेनिस समीक्षकांची वाहवाही मिळवली आहे. त्याचे सर्वात मोठे यश म्हणून २०१४ मध्ये विम्बल्डन ज्युनिअर स्पर्धेत मिळवलेले विजेतेपद लक्षात घेतले जाते. या स्पर्धेत सिद्धांतने चौदा वर्षांखालील गटात सहभागी होताना लंडन येथे ज्युनिअर विंबल्डन स्पर्धेत विजेतेपद मिळवून इतिहास घडवला, या स्पर्धेत एकेरीत व दुहेरीत सहभागी होणारा तो पहिला भारतीय खेळाडू ठरला,

२०१५ मध्ये सिद्धांतची महाराष्ट्र राज्य लॉन टेनिस संघटनेच्या वतीने ‘व्हीजन २०२० साठी खेळाडू’ म्हणून निवड झाली. यात त्याला सहा आठवडे स्पेन येथे आधुनिक मार्गदर्शन घेण्याची संधी मिळाली. सिद्धांतला २०११ ते २०१५ पर्यत डॉ. आपटे स्मृती व महाराष्ट्र राज्य लॉन टेनिस संघटनेच्या वतीने महाराष्ट्र राज्यातील सर्वोत्कृष्ट खेळाडूची स्कॉलरशिप मिळाली आहे.

सिद्धांतचे डेव्हिस करंडक स्पर्धेतील यश

सिद्धांतने डेव्हिस करंडक स्पर्धेत देखील भारताचे प्रतिनिधित्व केले आहे. २०१५ मध्ये ऑस्ट्रेलिया येथे तर २०१६ मध्ये दिल्ली येथे झालेल्या ज्युनिअर डेव्हिस करंडक स्पर्धेत सहभागी होऊन आपल्या कारकिर्दीतील आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत सहभाग होण्यास सुरुवात केली. २०१६ मध्येच जागतिक अजिंक्यपदामध्ये हंगेरी येथील स्पर्धेत खेळताना चिली, कॅनडा व स्वित्झर्लंड येथील खेळाडूंचा पराभव करत विजेतेपद मिळवले, २०१७ मध्ये पुण्यात झालेल्या डेव्हिस करंडक स्पर्धेत त्याची भारतीय संघात निवड झाली होती. २०१७ मध्ये बहामस येथे झालेल्या युवा कॉमनवेल्थ गेम्समध्ये एका सुवर्णपदकासह एक ब्रॉंझ पदक मिळवून आंतरराष्ट्रीय स्तरावर चमकदार कामगिरी केली या यशाबद्दल सिद्धांत बांठियाला महाराष्ट्र राज्य शासनाकडून दहा लाखांची शिष्यवृत्ती देऊन गौरवण्यात आले, त्याच वर्षी सिद्धांत कनिष्ठ गटात जागतिक क्रमवारीत ४१ व्या क्रमांकावर व भारतीय

क्रमवारीत प्रथम क्रमांकावर पोहोचला

व्हिएतनाम येथे झालेल्या आयटीफ आशियायी स्पर्धेत सहभागी होत, सिद्धांतने वैयक्तिक स्पर्धेत पाचवा क्रमांक व दुहेरीत विजेतेपद मिळवले, तसेच सिद्धांतला दिल्ली येथे झालेल्या जागतिक ज्युनिअर अजिंक्यपद स्पर्धेत भारताचे प्रतिनिधित्व करण्याची संधी लाभली. कतार येथे झालेल्या आयटीएफ एशियन ज्युनिअर अजिंक्यपद स्पर्धेत भारतीय संघाने विजेतेपद मिळवले. त्यात सिद्धांत सर्वोत्कृष्ट कामगिरी करणारा खेळाडू ठरला.

२०१८ मध्ये सिद्धांत बांठियाने आयटीएफ ज्युनिअर ग्रेड– १ टेनिस स्पर्धेतील दुहेरीचे विजेतेपद जिंकले, नानजिंग (चीन) येथे झालेल्या या स्पर्धेत अग्रमानांकित सिद्धांत जपानच्या ताइसेड़ इचिकावासोबत सहभागी झाला होता. अंतिम फेरीत सिद्धांत इचिकावा जोडीने क्विआन सन आणि लिनांग शिओ जोडीवर ४–६, ६–२ (१०–६) अशी मात केली, आणि एक तास ४० मिनिटे चाललेल्या या लढतीत विजेतेपद मिळवले, निर्णायक सुपर टायब्रेकमध्ये दोन्ही खेळाडूंनी आपापल्या फटक्यांवर चांगले नियंत्रण ठेवले, आणि अखेर जेतेपद हाती घेतले. यापूर्वी, सिद्धांत–इचिकावा जोडीने उपांत्य फेरीत तिसऱ्या मानांकित कासिदित सॅमरेज–थांतुब सुकसुमरन जोडीला ३–० अशा आघाडीवर असताना माघार घेतल्यामुळे सामना जिंकला होता. त्यांनी दुसऱ्या फेरीत जपानच्या कि लुंग न्ग–फुमिया योशिनो जोडीवर ६–३, ६–३ असा विजय मिळवला होता.

त्यानंतर २०१८ मध्येच सिद्धांत बांठियाने एचसीएल एशियन (बी १) ज्युनिअर टेनिस स्पर्धेतील मुलांच्या एकेरीचे विजेतेपद पटकावले, डेक्कन जिमखाना क्लबच्या टेनिस कोर्टवर झालेल्या या स्पर्धेच्या अंतिम लढतीत चौथ्या मानांकित सिद्धांतने उझबेकिस्तानच्या सर्जी फॉमिनला ६.१, ६–४ अशी सरळ सेटमध्ये पराभूत केले. ही लढत एक तास पाच मिनिटे रंगली, पहिल्या सेटमध्ये सिद्धांतने जोरदार सुरुवात केली, त्याने दुसऱ्याच गेममध्ये फॉमिनची सर्व्हिस ब्रेक केली आणि त्यानंतर फॉमिनला प्रतिकाराची फारशी संधी न देता पहिला सेट ६.१ असा जिंकला. दुसऱ्या सेटमध्ये, फॉमिनने कडवी झुंज दिली आणि चौथ्या गेमनंतर दोन्ही खेळाडू २–२ अशा बरोबरीत होते, पाचव्या गेममध्ये सिद्धांतने फॉमिनची सर्व्हिस ब्रेक केली आणि नंतर दोन बिनतोड सर्व्हिस करत सहाव्या गेममध्ये आपली सर्व्हिस राखली, ज्यामुळे ४–२ अशी आघाडी घेतली, फॉमिनने आठव्या गेममध्ये सिद्धांतची सर्व्हिस ब्रेक करत ४–४ अशी बरोबरी साधली, पण नवव्या गेममध्ये सिद्धांतने फॉमिनची सर्व्हिस पुन्हा ब्रेक केली आणि त्यानंतर आपली सर्व्हिस राखून जेतेपद पटकावले,

शिक्षण व टेनिस यांची योग्य सांगड

सिद्धांतचे जीवन केवळ टेनिसपुरतेच मर्यादित नाही. तो कल्याणीनगर येथील बिशप्स स्कूल येथून आयसीएसई बोर्डमधून दहावी उत्तीर्ण झाला. खेळातील कामगिरी बरोबरच शालेय शिक्षणात त्याने चांगले यश मिळवले, सेंट व्हिन्सेंट महाविद्यालयात वाणिज्य शाखेतून बारावी उत्तीर्ण झाला, एक गोष्ट इथे आवर्जून नमूद करू इच्छिते की, दहावी बोर्ड किंवा बारावी बोर्ड परीक्षा असो, सिद्धांतच्या सरावात कधीही खंड पडला नाही, अभ्यास व खेळ यांची योग्य सांगड घालत सिद्धांत यशाची एक एक पायरी चढत होता, बारावी झाल्यानंतर उच्च शिक्षण

घेण्यासाठी तो अमेरिकेत गेला, त्याला टेनिसमध्ये अधिक यश मिळवण्याची इच्छाशक्ती कायम होती, त्याच वेळेस त्याने टेनिसमध्येच करिअर करण्याचा निर्धार केला, सिद्धांतला त्याच्या टेनिस स्पर्धेतील यशामुळेच २०१९ ते २०२२ मध्ये अमेरिकेत वेक फॉरेस्ट विद्यापीठात उच्च शिक्षणासाठी प्रवेश मिळाला, तेथे अर्थशास्त्र या विषयात पदवी घेत असतानाच विद्यापीठाचे प्रतिनिधित्व केले. त्यानंतर२०२२-२३ युनिवर्सिटी ऑफ बरकेली कॅलिफोर्निया येथे त्याने व्यवस्थापन शाखेतील त्याच्या खेळातील कारकिर्दीमुळे त्याला पदव्युत्तर शिक्षणासाठी २०२२-२३ मध्ये प्रवेश मिळाला. या विद्यापीठात देखील सिद्धांतला टेनिस स्पर्धेत प्रतिनिधित्व करण्याची संधी लाभली, २०२३ मध्ये महाराष्ट्र राज्य लॉन टेनिस संघटनेच्या (एम.एस. एल.टी.ए.) वतीने एम.एस.एल.टी.ए. २५ हजार डॉलर पुरुष आयटीएफ टेनिस स्पर्धेत मुख्य ड्रॉच्या पहिल्या फेरीत भारताच्या सिद्धांत बांठीयाने जपानच्या काझुमा कवाचीचा ३-६, ७-६, ६-१ असा पराभव करून उद्घाटनाचा दिवस गाजवला होता, जी.ए. रानडे टेनिस कोर्टवर झालेल्या स्पर्धेत एकेरीच्या पहिल्या फेरीत भारताच्या सिद्धांत बांठियाने जपानच्या काझुमा कवाचीचा टायब्रेकमध्ये पराभव केला, आणि या स्पर्धेचे जेतेपद मिळवले.

२०२३ मध्ये सिद्धांत बांठिया आणि साई कार्तिक रेड्डी घंटा या जोडीने कझाकस्तानमध्ये आयटीएफ २५ के दुहेरीचे विजेतेपद पटकाविले, सिद्धांतचे आयटीएफ २५के दुहेरीतील पहिलेच जेतेपद होते. सिद्धांत आणि साई कार्तिक यांनी या स्पर्धेची सुरुवात चांगल्या विजयाने केली, ज्यात त्यांनी दुसऱ्या मानांकित रशियाच्या एगोर आगाफानोव्ह आणि कझाकस्तानच्या ग्रिगोरी लोमकिन या जोडीचा सुपर टायब्रेकमध्ये पराभव केला होता. उपांत्य फेरीत त्यांनी भारताच्या परीक्षित सोमानी आणि उझबेकिस्तानच्या खुमायुन सुलतानोव्ह जोडीला ६-४, ६-२ असे पराभूत केले, हा सामना एका तासाच्या आत संपला अंतिम सामन्यात सिद्धांत आणि साई कार्तिक जोडीने एस्टोनियाच्या डॅनिअल ग्लिंका आणि कर्ल कीउर सार जोडीवर ७-५, ६-७ (१३), १०-४ अशा रोमांचक लढतीत विजय प्राप्त करीत विजेतेपद जिंकले, पहिला सेट जोरदार लढत देऊन जिंकल्यानंतर, सिद्धांत आणि साई ५.० अशी आघाडी घेत होते, पण डॅनिअल आणि कर्ल यांनी १० मॅच पॉइंट वाचवून दुसऱ्या सेटमध्ये बरोबरी केली होती. अखेर, सुपर टायब्रेकमध्ये सिद्धांत आणि साईने जोरदार पुनरागमन करत सामना आणि विजेतेपद जिंकले.

२०२३ मध्ये सिद्धांत बांठिया आणि भारताच्या विष्णू वर्धन जोडीने डवंगेर येथील आयटीएफ १५के दुहेरीचे जेतेपद मिळवले, सिद्धांत आणि विष्णू वर्धन जोडीने सुपर टायब्रेकमध्ये दुसऱ्या मानांकित युएसएच्या निक चॅपल आणि बोगदान बॉबरोव्ह जोडीचा पराभव केला, सिद्धांत आणि विष्णू जोडीने पहिला सेट ४-६ गमावल्यानंतर जोरदार पुनरागमन करत दुसरा सेट ६.३ असा जिंकला. सुपर टायब्रेकमध्ये, निक आणि बॉबरोव्ह यांनी ४-१ अशी आघाडी घेतली, पण भारतीय जोडीने जोरदार संघर्ष करत सुपर टायब्रेक १०-५ ने जिंकून सामनाही जिंकला, अंतिम सामन्यात सिद्धांत आणि विष्णू वर्धन जोडीने तिसऱ्या मानांकित मनीष सुरेशकुमार आणि घंटा साई कार्तिक रेड्डी यांच्यावर ६-२, ७-५ असा विजय मिळवला, पहिला सेट सहज जिंकल्यानंतर, दुसऱ्या सेटमध्ये सिद्धांत आणि विष्णू ५-४ अशी आघाडी घेत होते आणि सर्व्हिस करत

होते, पण मनीष आणि साई कार्तिक यांनी त्यांची सर्व्हिस ब्रेक करून बरोबरी केली, त्यानंतर सिद्धांत आणि विष्णूने प्रतिस्पर्ध्याची सर्व्हिस ब्रेक केली आणि ६.५ अशी आघाडी घेतली, सिद्धांतने आपली सर्व्हिस राखत सामन्यात विजेतेपद निश्चित केले.

जून २०२४ मध्ये सिद्धांत बांठिया आयटीएफ २५ के दुहेरीत उपविजेता ठरला होता, सिद्धांत बांठिया आणि अमेरिकेच्या टेनीसन व्हायटिंग जोडीने स्पेनमधील कॉर्डोबा येथील आयटीएफ २५ के दुहेरीत उपविजेतेपद मिळवले होते, अंतिम सामन्यात सिद्धांत आणि व्हायटिंग यांचा सामना ऑस्ट्रेलियाच्या बेडलन ब्लेक आणि नेदरलँड्सच्या हर्मन्स मॅट्स यांच्याशी झाला. ६-७ (३), ३-६ असा पराभव स्वीकारल्यामुळे त्यांनी दीड तास चाललेल्या या सामन्यात जेतेपद गमावले, उपांत्य फेरीत या जोडीने स्पॅनिश जोडी विवेस मार्कोस आणि विंटर लोपीझ यांना सुपर टायब्रेकमध्ये पराभूत केले. आता जागतिक क्रमवारीत त्याचे डबल्स रैंकिंग टॉप २८० मध्ये पोहोचले.

नोव्हेंबर २०२४ मध्ये पोर्तुगालमध्ये नुकत्याच संपलेल्या पुरुषांच्या सिंत्रा आयटीएफ टेनिस स्पर्धेतील दुहेरीचे विजेतेपद पुण्याच्या सिद्धांत बांठियाने दिवीज शरणच्या साथीत पटकावले आहे. या स्पर्धेच्या दुहेरीच्या अंतिम लढतीत द्वितीय मानांकित सिद्धांत बांठिया व दिवीज शरण या जोडीने पोर्तुगालच्या दियागो मार्कस व स्पेनच्या अलेयांद्रो तुरीझियानी अल्वारेझ या जोडीवर ६-१, ६-३ असा विजय प्राप्त करत जेतेपदावर शिक्कामोर्तब केले. गेल्या तीन वर्षात सिद्धांतने महाविद्यालयीन स्पर्धेसह नव्वदपेक्षा अधिक स्पर्धेत विजेतेपद मिळवले आहे. आतापर्यंत पुरुषांच्या दुहेरीत दहा आयटीएफचे विजेतेपद, तर दहा वेळेस उपविजेतेपद मिळवले, सिद्धांतच्या सातत्यपूर्ण कामगिरीमुळेच जागतिक क्रमवारीत त्याचे एटीपी रैंकिंग टॉप २५० मध्ये पोहोचले आहे. त्याच्या यशस्वी कामगिरीतून भविष्यात तो आंतरराष्ट्रीय स्तरावर भारताचे नाव निश्चितच उंचावेल यात शंका नाही.

सिद्धांतचा आजपर्यंतचा मार्ग सोपा नव्हता, लहानपणी क्रिकेट, बॅडमिंटन आणि इतर खेळ खेळण्याचा त्याचा प्रयत्न झाला होता, पण त्याची खरी आवड टेनिसमध्येच होती तो आज टेनिसमध्येच एक आंतरराष्ट्रीय स्तरावर मान्यता प्राप्त खेळाडू बनला आहे, सिद्धांतच्या सातत्यपूर्ण कामगिरीमुळे तो भारताच्या टेनिस इतिहासातील एक महत्त्वपूर्ण नवा चेहरा ठरला आहे. सिद्धांतचा खेळ अत्यंत भेदक आहे. ज्यामुळे प्रतिस्पर्ध्याला योग्य प्रत्युत्तर देणे कठीण होते. राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर अनुभव मिळवलेल्या सिद्धांतने ग्रँडस्लॅम स्पर्धामध्ये सहभाग घेतला आहे, त्यामुळे त्याची खेळाची मानसिकता आणि तंत्र त्याला अनेक आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेच्या प्रगतीसाठी निश्चितच उपयुक्त ठरत आहेत. सिद्धांतने त्याच्या अष्टपैलू खेळाने आंतरराष्ट्रीय स्तरावर आपला टेनिस विश्वात दबदबा निर्माण केला आहे, या वाटचालीनंतर सिद्धांत आता टेनिसमध्ये 'सेट' होऊ लागलाय हे नक्की.

योग : बाह्यमन ते अंतर्मनाचा प्रवास

मंगेश ठोमके
संशोधन विद्यार्थी, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

योग या विषयावर बोलू तितके कमीच म्हणावे लागेल कारण जन्माअगोदर, जन्म झाल्यानंतर ते मृत्यूपर्यंत आपण योगच शिकत आलो आहे, त्याचे आचरण करत आहोत आणि पुढे शिकवत सुद्धा आहोत. जन्मापासून मृत्यूपर्यंत सर्व जण वेगवेगळा योग करीत असतात. कारण जसे संस्कार आपल्याला मिळतील त्यानुसार आपण योग करीत असतो. उदा. वारकरी संप्रदायामध्ये जन्म झाल्यास भक्तीयोग हा लहान पणापासून कानावर पडत असतो. हठयोग, भक्तीयोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, लययोग, राजयोग, असे अनेक योगाचे प्रकार पहावयास मिळतात.

पूर्वी योग हा समाजातील काही मोजकीच लोक करीत असत पण सध्या योगची जन-जागृती वेगवेगळ्या योग विद्यालयातून, समाजातील योगपुरुषांमार्फत, शाळेतील योग अभ्यासक्रमांतून खूप मोठ्या प्रमाणात झाली व समाजाची धाव योगाकडे होत असलेली दिसून आली. योग नेमका कशासाठी करायचा हा प्रश्न मनात येताच खूप उत्तरे मनातच तयार होतात. जसे की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व अध्यात्मिक आरोग्यासाठी. पण योग करायचा म्हणजे दिवसातील एक तास आसन, प्राणायाम, ध्यान वगैरे करणे म्हणजे योग करतो असे म्हणता येईल का? हा प्रश्न आपल्या मनात येणे गरजेचा आहे. कारण दिवसातील एक तास योग करतो आणि बाकीचा वेळी आपण केलेल्या योगामुळे खरंच आपल्या शरीरावर, मनावर तसेच विचारसरणीवर आपले नियंत्रण मिळवण्यासाठी होतो का?

जर तुमचे उत्तर ''हो'' असेल तर तुम्ही नक्कीच एक तास केलेला योग हा फक्त शारीरिक नाही तर मानसिकरीत्या (मानाने) केला असे म्हणता येईल व त्याचे खूप सारे फायदे मनाला नियंत्रित करण्यासाठी होतील. दररोज एक तास योग केला जातो, पण तो फक्त शारीरिकरित्या केला जातो. म्हणजेच आसनावर खूप जोर दिला जातो पण यम, नियम, प्राणायाम, प्रत्याहार या अष्टांग योगाच्या अंगाचा विचार खूप कमी केला जातो. योग हा निरामयतेच्या शारीरिक घटकापेक्षा मानसिक या घटकावर जास्त प्रभाव टाकण्यास मदत करतो. उदा: काही व्यक्ती शारीरिक खूप तंदुरुस्त दिसतात पण मानसिक खूप खचलेल्या असतात. मी स्वतः योगचे वर्ग घेत असताना असे दिसून आले की, ४५ वयाचा तरुण व्यक्ती शरीराने खूप तंदुरुस्त होता. पण एके दिवशी त्या व्यक्तीस आपले मानसिक स्वास्थ्य बिघडलेले आहे असे वाटू लागले, तो व्यक्ती कधी-कधी रडत होता असे त्यांच्या घरच्या मंडळींनी मला सांगितले. मी कारण विचारले असता त्यांना सांगता नाही आले पण काही दिवस योगचा क्लास केल्यानंतर तसेच त्यांना मी काही योगच्या संकल्पना समजून सांगत असत व त्यांनी ३ ते ४ महिने गेल्यावर मला त्यांच्या रडण्यामागचे कारण सांगितले. कारण होते मानसिकरीत्या झालेले खच्चीकरण मग ते कामाच्या ठिकाणी, समाजामध्ये किंवा घरामध्ये असो.

आपण सर्वांनी एवढे लक्षात ठेवले पाहिजे की सर्वांना ताण-तणाव असतो. मग तो ताण घरी असो किंवा कामाच्या ठिकाणी असो. शरीराच्या दैनंदिन क्रिया सुरळीत चालण्यासाठी योग्य आहार, व्यायाम व विश्रांती गरजेची असते. जसे आहार दिवसातून एक ते चार वेळा किंवा त्याहून अधिक वेळा केला जातो तसे योग अभ्यासातील काही गोष्टी दिवसातून सतत केल्या गेल्या पाहिजेत. उदा. यम नियमांचे पालन करणे. हठप्रदीपिकानुसार प्राणायाम करणे, दिवसाच्या अधूनमधून ध्यानाचा सराव केल्याने शरीरास सकारात्मक ऊर्जा मिळते व ही ऊर्जा शरीरात काही काळ टिकून रहाते व कालांतराने कमी कमी होत जाते जसे एखाद्या फुग्यामध्ये भरलेली हवा काही वेळाने कमी होते, तसेच आहाराद्वारे मिळालेली ऊर्जा काही काळ वापरल्याने कमी होते. म्हणून हठप्रदीपिका या पुस्तकामध्ये स्वामी स्वात्माराम असे सांगतात की, प्राणायाम दिवसातून ४ वेळा केल्यास त्याच्यापासून मिळणारी ऊर्जा शरीरास सतत मिळत जाईल. प्राणायामाचा एक फायदा असा सांगितला जातो की, प्राणायाम केल्याने शारीरिकच नव्हे तर मानसिक स्थिरता प्राप्त होते आणि जेव्हा मानसिक स्थिरता प्राप्त होते तेव्हा जे काम आपण करीत आहात त्यामध्ये रुची निर्माण होते व ते काम पूर्णत्वास घेऊन जाण्यास मदत होते. दैनंदिन जीवनात करावयाची कामे पूर्वनियोजनानुसार झाल्यास मन प्रसन्न होते व अजून काम करण्यास हुरूप येतो. यावरून असे लक्षात येते की, मन हे चंचल आहे व त्याला नियंत्रित केल्यास मनामध्ये येणारे अनेक विचार कमी होतात व करीत असलेल्या कामांमधील रुची वाढून त्या कामाची उत्पादनशीलता वाढते. कोणत्याही कामाची उत्पादनशीलता व गुणवत्ता वाढवायची असेल तर त्या कामामध्ये सातत्य टिकणे गरजेचे आहे.

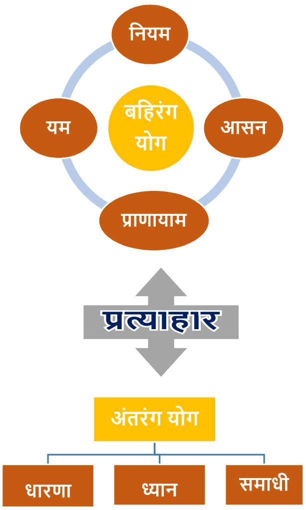
कोणत्याही गोष्टीमध्ये सातत्य कायम ठेवायचे असेल तर खालील आकृतीमध्ये दाखवल्याप्रमाणे प्रेम, आनंद आणि शांती अशा तीन गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत व त्या एकमेकांवर अवलंबून असलेल्या दिसून येतात. जसे निरामयतेचे घटक हे एकमेकांवर अवलंबून असतात; तसेच प्रेम, आनंद आणि शांती या तिन्ही गोष्टी एकमेकांवर अवलंबून आहेत.

एखादे काम करीत असताना त्या कामाप्रती प्रेम असेल तर ते काम करताना आनंदाने पार पडते व एखादे काम पूर्ण झाले की शांती मिळते. एखादे काम पूर्ण झाल्याने मिळालेल्या शांतीमुळे नवीन काम

करण्यास उत्साह येतो. तसेच नातेसंबंध सुधारण्यासाठी या तिन्हीची मदत होते. योग आणि मन यांचा खूप जवळचा संबंध असल्यामुळे योगद्वारे मनावर संयम ठेवल्यास मदत होते. थोडक्यात प्रजा म्हणजे मन, तर राजा म्हणजे योग असे म्हणता येईल. प्रजेमध्ये सुद्धा वेगवेगळ्या प्रकारची लोक/ सैन्य असते तसेच मनसुद्धा वेगवेगळ्या प्रकारचे असते.

मनाचे बाह्यमन आणि अंतर्मन असे दोन प्रकार मानले जातात. या मनाचा संबंध प्रेम, आनंद व शांती याच्याशी आहे. बाह्यमन हे बाहेरील आराखडा निर्माण करण्याचा किंवा बाह्य गोष्टींवर अवलंबून राहण्याचा प्रयत्न करते तर आनंद हा बाह्य-अंतर्मनाशी संबंधित असतो. तसेच शांती ही

अंतर्मनाशी संबंधित आहे जर शांती ही बाह्यमनाशी संबंधित असेल तर ती जास्त काळ टिकू शकणार नाही कारण जशी परिस्थिती बदलेल तशी शांतीची पातळी बदलली जाईल. जसे अष्टांग योगमध्ये यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी अशा आठ अंगांचा समावेश आहे. पण या आठ अंगाची सुद्धा दोन भागांमध्ये विभाजन खालीलप्रमाणे करण्यात आले आहे.



बहिरंग योगचा सराव केलेला हा सर्वांना दिसून येऊ शकतो. जसे यम, नियमांचे पालन करणे. शरीर संवर्धनात्मक, विश्रामात्मक आणि ध्यानात्मक योगासने करणे. नाडी शोधन, सूर्यभेदन, उज्जायी, भस्त्रिका, भ्रामरी, शितली, शित्कारी, मूर्च्छा आणि प्लाविनी प्राणायाम करणे. तर बहिरंग योग व अंतरंग योग यांना जोडणारा दुवा म्हणून प्रत्याहारास ओळखले जाते. अंतरंग योग हा अंतर्मनाशी जोडला गेला आहे. धारणेचा सराव हा अंतर्बाह्य आहे म्हणजेच धारणा ही बाहेरील वस्तूवर किंवा शरीरातील चक्रांवर केली जाते ज्यामुळे ध्यान करण्यास मदत होते. ध्यान आणि समाधी यांचा केलेला सराव सहसा दिसून येत नाही किंवा आपण म्हणू शकत नाही की मी एवढा वेळ ध्यान केले.

एखादा पूल बांधायचा असेल तर सुरुवातीला सिव्हील इंजिनिअरद्वारे पूल बांधावयास लागणारी जागा, पुलाचा नकाशा, कच्चा माल, वेळ याचे नियोजन केले जाते. म्हणजे आपण याला बहिर्मन/बहिरंग योग असे म्हणू. तर प्रत्यक्षात पूल बांधणारे म्हणजे आपले अंतर्मन/अंतरंग योग असे म्हणता येईल. यावरून हे समजते की आपण योग करण्यासाठी सर्व गोष्टींची जमवाजमव करतो पण प्रत्यक्षात योगाभ्यास केल्यानंतरच आपण आपल्या अंतर्मनाला चालना देतो किंवा अंतर्मनाने एखादी गोष्ट करतो ज्यामुळे योगाचा उद्देश साध्य होतो. पण वरील उदाहरणांवरून प्रेम, आनंद व शांती या गोष्टी योगद्वारे पूर्ण केल्या जाऊ शकतात असे सिद्ध होऊ शकते. जसे की यम, नियम, आसन, प्राणायाम यावर प्रेम केल्याने प्रत्याहारचे पालन करण्यास सोपे होईल व त्यापासून आनंद मिळेल. स्वतः आनंदी असल्याने धारणा व ध्यान करताना कोणतीही शारीरिक तसेच मानसिक विघ्ने येणार नाहीत परिणामी समाधीपर्यंत जाण्याचा मार्ग रिकामा होईल ज्यामुळे आंतरिक शांती मिळेल. पण ही आंतरिक शांती कायम ठेवायची असेल तर योगाभ्यास दीर्घकाळ चालू ठेवणे गरजेचे आहे. म्हणून महर्षि पतंजली यांनी पातंजल योग सूत्रामध्ये 'सतु दीर्घकाल नैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः//१.१४//' असे सांगितले आहे. एखाद्या कामामध्ये यश मिळवायचे असेल तर दीर्घकाळ निरंतर प्रयत्न करणे गरजेचे असे सांगितले आहे. पण एक मात्र नक्की लक्षात ठेवले पाहिजे ते म्हणजे स्वतःला असा कोणत्याही गोष्टीशी जोडले जाऊ नये जेणेकरून योग साधनेत बाधा निर्माण होईल

सदर लेखामध्ये लेखकाला एवढेच सांगायचे आहे की, योग हा प्रत्यक्षात अनुभवण्याचा अभ्यास आहे. कोणत्याही परिस्थितीवर मत करण्याचे सामर्थ्य हे योगद्वारे मिळू शकते.

प्राथमिक स्तरावरील शारीरिक शिक्षण मूल्यमापन कसे कराल?

प्रा. डॉ. शरद आहेर

प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

प्रस्तावना : २०१९ मध्ये सुरू झालेली फिट इंडिया चळवळ ही शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक सुदृढतेची जागरूकता निर्माण करण्यासाठी महत्त्वाची पायरी आहे. शिक्षणाबरोबर शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्याचे महत्त्व पटवून देण्यासाठी वय-आधारित फिटनेस प्रोटोकॉल तयार करण्यात आले आहेत. या प्रोटोकॉलद्वारे विद्यार्थ्यांच्या सुदृढतेचे मूल्यमापन करणे सोपे झाले आहे. शारीरिक शिक्षणाचे मूल्यमापन वेगवेगळ्या शाळांमधून वेगवेगळ्या पद्धतीने केले जाते तसेच मूल्यमापन केल्यानंतर मानकांची अनुपलब्धता हेसुद्धा एक आव्हान शारीरिक शिक्षण शिक्षकांपुढे असते. परंतू, भारत सरकारतर्फे सुरू करण्यात आलेल्या फिट इंडिया चळवळीच्या निमित्ताने शारीरिक सुदृढता मूल्यमापनासाठी ज्या कसोट्या सुचवल्या आहे त्या वयोगटानुसार वेगवेगळ्या, सर्व शाळांमध्ये राबवल्या जाऊ शकतात अशा आहे आणि महत्त्वाचे म्हणजे मूल्यमापनासाठी आवश्यक मानके देण्यात आली आहे. भारत स्वतंत्र झाल्यानंतर प्रथमच अशा स्वरूपाचे प्रोटोकॉल तयार करण्यात आले आहे. त्यामुळे आता संपूर्ण भारतातील शारीरिक शिक्षण शिक्षकांनी या प्रोटोकॉलचा उपयोग आपापल्या शाळेत करावा जेणेकरून ही चळवळ अधिक वृद्धिंगत होईल. या लेखात आपण इयत्ता पहिली ते तिसरी साठी सुचविलेल्या कसोट्या आणि त्यांची मानके पाहू या.

इयत्ता पहिली ते तिसरी (५-८ वर्षे) साठी खालील कसोट्या सुचविण्यात आल्या आहेत

बीएमआय (BMI)	शरीर संघटनेचे मापन करण्यासाठी
प्लेट टॅपिंग	समन्वयाचे मापन करण्यासाठी
फ्लेमिंगो बॅलन्स	तोल या घटकाचे मापन करण्यासाठी

या कसोट्यांची सविस्तर माहिती खालीलप्रमाणे,

बीएमआय (BMI) कसोटी

ही कसोटी कशासाठी आहे:

शरीर संघटन (Body Composition) मुख्यत्त्वे शरीरातील स्नायू आणि चरबीच्या प्रमाणावर आधारित असते. जी शरीराचे वजन (W) आणि उंची (H) यांच्या आधारे मोजली जाते.

सूत्रः

BMI = W/(HxH)

W = शरीराचे वजन (किलोग्रॅममध्ये)

H = उंची (मीटरमध्ये)

उंची अचूकपणे मोजण्याची पद्धत

१. सहभागी व्यक्तीचे चप्पल, बूट, जाडसर कपडे, केसांचे अलंकार काढा आणि उंची मोजण्यात

अडथळा आणणारे केस मोकळे करा.

२. उंची मोजताना कार्पेट नसलेल्या सपाट जमिनीवर सरळ भिंतीच्या विरुद्ध उभे करा.

३. सहभागी व्यक्तीने पाय सपाट ठेवून, एकत्र करून आणि पाठीचा भाग भिंतीला टेकवून उभी राहावे. पाय सरळ असावेत, हात शरीराच्या बाजूला असावेत आणि खांदे समान स्तरावर (लेव्हल) असावेत.

४. सहभागी व्यक्तीने सरळ समोर पाहावे व नजर जमिनीशी समांतर असावी.

५. मापन करताना सहभागी व्यक्तीचे डोके, खांदे, नितंब आणि टाचा भिंतीला टेकवलेले असावेत. (चित्रात पहा)

६. सपाट हेडपीस/पट्टी (डोक्यावर ठेवण्याचे साधन) वापरून भिंतीशी योग्य कोन तयार करा आणि तो हेडपीस डोक्याच्या टोकाला (शिरोभाग) घट्टपणे टेकवावा.

७. मापन करणाऱ्या व्यक्तीची नजर हेडपीसच्या स्तरावर असली पाहिजे.

गुणांकनः उंची सेंटीमीटर आणि मिलीमीटरमध्ये नोंदवा. उंची अचूकपणे मोजून ती ०.१ सेंटीमीटरच्या जवळपास नोंदवा.

वजन अचूकपणे मोजण्याची पद्धत

१. डिजिटल वजन काट्याचा वापर करा.

२. वजन काटा कार्पेटऐवजी टाइल किंवा लाकडी सपाट जमिनीवर ठेवा.

३. सहभागी व्यक्तीने चप्पल, बूट आणि जाडसर कपडे, जसे स्वेटर, काढावे.

४. सहभागी व्यक्तीने दोन्ही पाय स्केलच्या मध्यभागी ठेवून उभे राहावे.

५. वजन किलोग्रॅम मध्ये (उदा. २५.१ किलोग्रॅम) अचूकपणे नोंदवा.

प्लेट टॅपिंग कसोटी

ही कसोटी कशासाठी आहे:

हालचालींचा वेग आणि समन्वय तपासणे हे या कसोटीचे प्रमुख उद्दिष्ट आहे

आवश्यक साहित्य :

टेबल (उंची ॲडजस्ट करता येणारे), २ पिवळ्या डिस्क (२० सेंटीमीटर व्यास), आयत (३० २० सेंटीमीटर), स्टॉपवॉच.

कसोटी कशी राबवावी:

१. शक्य असल्यास टेबलची उंची अशा पद्धतीने ॲडजस्ट करा की सहभागी व्यक्ती डिस्कसमोर आरामात उभा राहू शकेल.

२. टेबलवर दोन पिवळ्या डिस्कचे मध्यबिंदू एकमेकांपासून ६० सेंटीमीटर अंतरावर ठेवावे. त्यांच्यामध्ये मध्यभागी समान अंतरावर एक आयत ठेवावा.

३. नेहमी उपयोगात न आणणाऱ्या (नॉन-प्रेफर्ड) हाताचा पंजा आयतावर ठेवावा.

४. सहभागी व्यक्तीने नेहमी उपयोगात येणाऱ्या (प्रेफर्ड) हाताने शक्य तितक्या लवकर आयताच्या मध्यावर असलेल्या हातावरून पुढे-मागे करत दोन्ही डिस्कला स्पर्श करावा.

५. ही क्रिया २५ पूर्ण चक्रांसाठी (एकूण ५० वेळा टॅप) पुनरावृत्ती करावी.

गुणांकन :

२५ चक्रे पूर्ण करण्यासाठी लागलेला वेळ नोंदवावा

फ्लेमिंगो बॅलन्स टेस्ट

- ही कसोटी कशासाठी आहे:
- एका पायावर उभे राहण्याची क्षमता व तोल तपासते.
- आवश्यक साहित्य:
- न घसरणारा सपाट पृष्ठभाग, स्टॉपवॉच, बीम

कसोटी कशी राबवावी:

- बीमवर उभे राहा. आवश्यकता असल्यास सुरुवातीस प्रशिक्षकाचा हात धरून तोल सांभाळा.
- आवडत्या (प्रेफर्ड) पायावर तोल सांभाळताना, दुसऱ्या पायाचे गुडघ्यात वाकवून पाऊल नितंबाच्या जवळ ठेवा.
- विद्यार्थ्याने स्थिती घेतल्यानंतर स्टॉप वॉच सुरू करावे.
- विद्यार्थ्याचा तोल गेल्यानंतर स्टॉप वॉच पॉज करावे
- तोल सांभाल्यानंतर पुन्हा स्टॉप वॉच सुरू करावे.
- ६० सेकंदात झालेल्या प्रमादांची (falls) संख्या मोजावी
- पहिल्या ३० मध्ये १५ पेक्षा जास्त फॉल्स असल्यास कसोटी थांबवावी

गुणांकन:

६० सेकंदांच्या तोल सांभाळण्याच्या कालावधीत होणाऱ्या एकूण प्रमादांची / पडण्यांची किंवा तोल जाण्याच्या घटनांची नोंद करावी.

प्लेट टॅपिंग या कसोटीची मानके (मुलांसाठी)

Age	L1 (Work Harder)	L2 (Must Improve)	L3 (Can do Better)	L4 (Good)	L5 (Very Good)	L6 (Athletic)	L7 (Sports Fit)
5	< 00 m 25 s 250 ms to 00 m 19 s 290 ms	< 00 m 19 s 290 ms to 00 m 16 s 700 ms	< 00 m 16 s 700 ms to 00 m 15 s 60 ms	< 00 m 15 s 60 ms to 00 m 14 s 340 ms	< 00 m 14 s 340 ms to 00 m 13 s 600 ms	< 00 m 13 s 600 ms to 00 m 12 s 720 ms	< 00 m 12 s 720 ms
6	< 00 m 21 s 550 ms to 00 m 18 s 190 ms	< 00 m 18 s 190 ms to 00 m 16 s 310 ms	< 00 m 16 s 310 ms to 00 m 14 s 970 ms	< 00 m 14 s 970 ms to 00 m 14 s 330 ms	< 00 m 14 s 330 ms to 00 m 13 s 650 ms	< 00 m 13 s 650 ms to 00 m 12 s 800 ms	< 00 m 12 s 800 ms
7	< 00 m 19 s 480 ms to 00 m 16 s 680 ms	< 00 m 16 s 680 ms to 00 m 15 s 70 ms	< 00 m 15 s 70 ms to 00 m 13 s 900 ms	< 00 m 13 s 900 ms to 00 m 13 s 350 ms	< 00 m 13 s 350 ms to 00 m 12 s 750 ms	< 00 m 12 s 750 ms to 00 m 12 s 0 ms	< 00 m 12 s 0 ms
8	< 00 m 17 s 310 ms to 00 m 15 s 510 ms	< 00 m 15 s 510 ms to 00 m 14 s 100 ms	< 00 m 14 s 100 ms to 00 m 13 s 70 ms	< 00 m 13 s 70 ms to 00 m 12 s 580 ms	< 00 m 12 s 580 ms to 00 m 12 s 50 ms	< 00 m 12 s 50 ms to 00 m 11 s 370 ms	< 00 m 11 s 370 ms

प्लेट टॅपिंग या कसोटीची मानके (मुलींसाठी)

Age	L1 (Work Harder)	L2 (Must Improve)	L3 (Can do Better)	L4 (Good)	L5 (Very Good)	L6 (Athletic)	L7 (Sports Fit)
5	< 00 m 25 s 250 ms to 00 m 19 s 290 ms	< 00 m 19 s 290 ms to 00 m 16 s 700 ms	< 00 m 16 s 700 ms to 00 m 15 s 60 ms	< 00 m 15 s 60 ms to 00 m 14 s 340 ms	< 00 m 14 s 340 ms to 00 m 13 s 600 ms	< 00 m 13 s 600 ms to 00 m 12 s 720 ms	< 00 m 12 s 720 ms
6	< 00 m 22 s 350 ms to 00 m 17 s 770 ms	< 00 m 17 s 770 ms to 00 m 15 s 640 ms	< 00 m 15 s 640 ms to 00 m 14 s 250 ms	< 00 m 14 s 250 ms to 00 m 13 s 620 ms	< 00 m 13 s 620 ms to 00 m 12 s 970 ms	< 00 m 12 s 970 ms to 00 m 12 s 190 ms	< 00 m 12 s 190 ms
7	< 00 m 19 s 930 ms to 00 m 16 s 380 ms	< 00 m 16 s 380 ms to 00 m 14 s 630 ms	< 00 m 14 s 630 ms to 00 m 13 s 450 ms	< 00 m 13 s 450 ms to 00 m 12 s 910 ms	< 00 m 12 s 910 ms to 00 m 12 s 350 ms	< 00 m 12 s 350 ms to 00 m 11 s 660 ms	< 00 m 11 s 660 ms
8	< 00 m 18 s 410 ms to 00 m 15 s 530 ms	< 00 m 15 s 530 ms to 00 m 14 s 40 ms	< 00 m 14 s 40 ms to 00 m 13 s 10 ms	< 00 m 13 s 10 ms to 00 m 12 s 530 ms	< 00 m 12 s 530 ms to 00 m 12 s 30 ms	< 00 m 12 s 30 ms to 00 m 11 s 410 ms	< 00 m 11 s 410 ms

फ्लेमिंगो बॅलन्स या कसोटीची मानके (मुलांसाठी)

Age	L1 (Work Harder)	L2 (Must Improve)	L3 (Can do Better)	L4 (Good)	L5 (Very Good)	L6 (Athletic)	L7 (Sports Fit)
5	< 24 times to 18 times	< 18 times to 13 times	< 13 times to 10 times	< 10 times to 9 times	< 9 times to 7 times	< 7 times to 5 times	< 5 times
6	< 25 times to 18 times	< 18 times to 14 times	< 14 times to 10 times	< 10 times to 8 times	< 8 times to 7 times	< 7 times to 5 times	< 5 times
7	< 26 times to 18 times	< 18 times to 14 times	< 14 times to 10 times	< 10 times to 8 times	< 8 times to 7 times	< 7 times to 4 times	< 4 times
8	< 26 times to 18 times	< 18 times to 14 times	< 14 times to 10 times	< 10 times to 8 times	< 8 times to 7 times	< 7 times to 5 times	< 5 times

फ्लेमिंगो बॅलन्स या कसोटीची मानके (मुलींसाठी)

Age	L1 (Work Harder)	L2 (Must Improve)	L3 (Can do Better)	L4 (Good)	L5 (Very Good)	L6 (Athletic)	L7 (Sports Fit)
5	< 23 times to 17 times	< 17 times to 13 times	< 13 times to 10 times	< 10 times to 8 times	< 8 times to 7 times	< 7 times to 5 times	< 5 times
6	< 23 times to 17 times	< 17 times to 13 times	< 13 times to 10 times	< 10 times to 8 times	< 8 times to 7 times	< 7 times to 5 times	< 5 times
7	< 23 times to 17 times	< 17 times to 13 times	< 13 times to 10 times	< 10 times to 8 times	< 8 times to 7 times	< 7 times to 5 times	< 5 times
8	< 24 times to 17 times	< 17 times to 13 times	< 13 times to 10 times	< 10 times to 8 times	< 8 times to 7 times	< 7 times to 5 times	< 5 times

बॉडीमास इंडेक्स

Age	Gender	Underweight	Normal	Overweight	Obese
5	Female	13.4	15.2	17	18.8
5	Male	13.8	15.4	17	18.4
6	Female	13.4	15.2	17	18.8
6	Male	13.8	15.4	17	18.4
7	Female	13.4	15.4	17.6	19.6
7	Male	13.8	15.4	17.4	19.2
8	Female	13.6	15.8	18.2	20.6
8	Male	13.8	15.8	18	20

जाऊ पीएचडीच्या गावा

डॉ. अनुराधा एडके
संचालिका : शाहू लक्ष्मी कला क्रीडा अकादमी, पुणे

आवड-निवड आणि वेळ यांची सांगड

पीएचडीचा सुरुवातीचा टप्पा म्हणजे आपल्या क्षेत्रात आपल्याला काय आवडतं, त्याची योग्य निवड करता आली पाहिजे आणि आपण निवडलेल्या विषयाला आपल्या सर्व सामाजिक, कौटुंबिक जबाबदाऱ्या सांभाळून आपण किती वेळ देणार आहोत हे माहीत असणे खूप महत्त्वाचे आहे. नाहीतर कित्येकदा आवड-निवड आणि वेळेची सांगड न घालता आल्यामुळे पीएचडीचा प्रवास कंटाळवाणा होतो आणि कित्येकदा आपण तो सोडूनही देतो.

माझ्या पीएचडी अभ्यासाचा विषय हा 'एकात्मिक पाठ्यक्रमाचा पूर्वबाल्यावस्थेतील मुलांच्या कारक आणि शैक्षणिक संकल्पनात्मक अध्ययनावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास' (मिश्र संशोधन पद्धती अभ्यास) असा होता. कितीही मोठ्या संकल्पना असल्या तरी आपण निवडलेला अभ्यास समजून उमजून केला की तो जास्त सोपा वाटायला लागतो. अभ्यासाची पूर्वतयारी करताना निवड केलेल्या विषयाशी संबंधित इतर संशोधकांचे साहित्य, लेख यांचे वाचन करून त्याच्या योग्य नोंदी करणे हे अतिशय महत्त्वाचे असते. प्रत्येक लेखकाचे मत नमूद करून त्याची योग्यरीत्या नोंदणी केली की आपण निवडलेल्या विषयाच्या अभ्यासाला एक दिशा मिळते.

मी अभ्यासत असलेला विषय नवीन शैक्षणिक धोरणाला पुष्टी देणारा होता. तसेच शारीरिक शिक्षण विषयात स्वतःचा ठसा उमटवू पहाणाऱ्यांसाठी एक छोटी पाऊलवाट करून देणारा होता. अभ्यास करताना संबंधित विषयातील तज्ज्ञांची मते नोंदवण्यासाठी एक साचेबद्ध आराखडा तयार करण्यात आला. शारीरिक हालचालींवरील अनेक पुस्तके, एकूण १५७ लेख असे या क्षेत्रातील अभ्यासांचे वाचन करून मी माझ्या अभ्यासात त्याचा प्रत्येक टप्प्यावर परिणामकारक वापर करून अभ्यासाची दिशा निश्चित केली.

एकात्मिक अभ्यासक्रम हा एक समग्र शैक्षणिक दृष्टिकोन आहे जो विविध विषय आणि शिकण्याच्या अनुभवाना जोडतो आणि ज्ञानाच्या विविध क्षेत्रांमधील परस्परसंबंध अधिक दृढ करतो. बालपणीच्या सुरुवातीच्या काळात शिक्षणाशी निगडीत हा दृष्टिकोन अतिशय महत्त्वपूर्ण आहे कारण तो लहान मुलांची विकासात्मक गरज भागवून नैसर्गिक आणि आकर्षक शैक्षणिक वातावरण तयार करतो.

विषयाची सखोल माहिती मिळवल्यानंतर माझ्या अभ्यासाला एक दिशा मिळाली. गणितज्ज्ञ, प्रायमरी शिक्षक, शारीरिक शिक्षण विषयातील तज्ज्ञ या सर्वांशी चर्चा केल्यानंतर प्रायोगिक तत्त्वावर काही लेसन प्लॅन करून ते योग्य त्या गटावर राबवून पाहिले, निरीक्षणे नोंदवून येणाऱ्या अडचणी दूर करण्यासाठी वेळोवेळी तज्ञाशी चर्चा करून बदल केले. अशा पद्धतीने मग सहा महिन्यांचा आराखडा

तयार करण्यात आला.

आपल्या अभ्यासाला साजेसे नाव दिले की ते नंतर इतरांना वापरण्यासाठी आणि लक्षात रहाण्यासाठी सोपे जाते. म्हणून मीही माझ्या प्रोजेक्टला एक गोंडस नाव दिले–

मुलांच्या प्राथमिक संगोपनात 'आई' चा मोलाचा वाटा असतो, सतत त्यांच्या आवतीभोवती असणारी 'आईच' असते. म्हणून MOM. मी अभ्यासात असलेला वयोगट हा ३ ते ६ वर्षे असल्यामुळे मुलांचे भावविश्व असणारी *आई अर्थात MOM. MOM चा अजून एक माझ्या अभ्यासाशी जोडलेला अर्थ होता तो म्हणजे Math on Move. याच्यात Maths होते आणि सातत्याने मुले काही न काही movement करणार होती.

अतिशय समर्पक असं नाव त्या वेळी मला सुचलं आणि तेच आम्ही सर्वानुमते निश्चित केले.

मैदानावर मुले आल्यावर ती स्वच्छंदी असतात, त्यांना स्वतःच्या मनाप्रमाणे वागायचे असते, बागडायचे असते. वर्गातील एका जागेवर बसून शिकण्याची बंधने त्यांना मैदानावर नकोशी वाटतात. या सर्व गोष्टींचा विचार करून त्या पद्धतीने लेसन प्लान केले. त्यासाठी प्रत्येक १२ ते १४ मुलांबरोबर एक मदतनीस देण्यात आला. अभ्यासक्रम हा पूर्णतः विद्यार्थीकेंद्री असल्यामुळे सातत्याने मुलांच्या दृष्टीने त्यामध्ये बदल करावे लागत होते. हा अभ्यास करत असताना एक मात्र नक्की लक्षात आले की मुलांना चार भिंतीं, फळा, समोर टेबलाच्या पलीकडे उभे राहून शिकवणारे शिक्षक यापेक्षा स्वतः प्रत्येक गोष्ट हाताळून, त्याचा एक भाग बनून, समरस होऊन अनुभवातून शिकणे जास्त आवडत होते. प्रारंभिक बालपण संज्ञानात्मक, भावनिक आणि सामाजिक विकासासाठी एक महत्त्वपूर्ण काळ आहे. या अवस्थेत, मुले नव नवीन माहिती आणि अनुभवांना ग्रहण करत असतात. त्याचे आकलन करून त्यातून शिकत असतात. पालकांशी औपचारिक–अनौपचारिक गप्पा मारल्यानंतर आमच्या याच विचारांवर शिक्कामोर्तब झाला. मुले दुसऱ्या दिवशी मैदानावर येण्यासाठी वाट पाहू लागली. घरात पालकांशी गणितीय भाषेत बोलू लागली, लहान–मोठे, खाली–वर, लांब–आखूड, अंकज्ञान अशा अनेक गणीतीय संकल्पनांचा वापर करून मुले घरी पालकांशी संवाद साधू लागली.

हे संशोधन करीत असताना ज्या गोष्टी अभ्यासायच्या होत्या त्यामध्ये मुलांच्या शारीरिक हालचालींतील बदल, त्यांना खेळातून गणिताच्या संकल्पना शिकणे सोपे जाते का अशा अनेक गोष्टींचा विचार करण्यात आला. त्यासाठी सुरुवातीलाच मुलांच्या शारीरिक क्षमता व गणिताची क्षमता तपासण्यात आल्या आणि त्याच्या नोंदी ठेवण्यात आल्या. एकात्मिक अभ्यासक्रमात हॅंड-ऑन ॲक्टिव्हिटींना विशेष महत्त्व आहे. त्यामुळे मुलांमधील शिकण्याच्या जिज्ञासेला प्रोत्साहन मिळते. त्यामुळे शिकणे अधिक सुकर होते. निसर्गतः मुलांना खेळायला आवडत असल्यामुळे मुलांनी अतिशय आवडीने या संशोधन प्रक्रियेमध्ये भाग घेतला.

हा अभ्यासक्रम पूर्ण करत असताना बऱ्याच अडचणी आल्या जसे की काही पालकांची बदली झाल्यामुळे मुले आली नाहीत. अचानक वातावरण बदलामुळे मुलांमध्ये वाढणारे आजार त्यामुळे काही मुलांच्या सुट्या झाल्या. साथीचे आजार याचाही अभ्यासाला फटका बसला. परंतु या सर्व गोष्टीं गृहीत धरूनच अभ्यासाची दिशा ठरवण्यात आली. एकंदरीतच अभ्यास पूर्ण करत असताना सर्वच मदतनीस व मला अतिशय सकारात्मक नोंदी मिळाल्या.

वरच्या इयत्तेत गणिते न समजणे व कालांतराने त्या विषयाचा कंटाळा येणे, संकल्पना न समजल्यामुळे विषय अवघड वाटणे आणि शेवटी केवळ याच कारणांसाठी काही जणांचे शिक्षण थांबणे किंवा मित्र मैत्रिणींकडून, समाजातून 'तू ढ आहेस' असा शिक्का मारला जाणे यामुळे मुलांमध्ये न्यूनगंड निर्माण होतो आणि त्यांना वैफल्य येते. मोठेपणी आपल्याला वाटणारी गणिताची भीती जर लहान वयातच कमी केली आणि त्यासाठी प्रयत्नपूर्वक त्याला खेळातून, त्याच्या कलानुसार, स्वच्छंदी वातावरणात त्याला समजेल अशा भाषेत जर या गणीतीय संकल्पना शिकवल्या तर त्याला मोठेपणी त्या विषयाचा कंटाळा येणार नाही. विविध विषयांमध्ये यशस्वीरित्या व्यस्त राहून मुले त्यांच्या क्षमतेवर आत्मविश्वास निर्माण करतात. हे आत्म-आश्वासन महत्त्वपूर्ण आहे कारण ते त्यांना त्यांच्या शिकण्यात, जोखीम घेण्यास आणि अपयशाच्या भीतीशिवाय नवीन कल्पना शोधण्यास प्रोत्साहित करते.

शारीरिक शिक्षण शिक्षकांसाठी उपयुक्त असलेल्या काही महत्त्वाच्या वेबसाइट्स, त्यांच्या संबंधित संस्थांचे नाव, आणि वेबसाइट पत्ते खालीलप्रमाणे आहेत:

फिट इंडिया मूव्हमेंट
संस्था : भारत सरकार
वेबसाइट : www.fitindia.gov.in

राष्ट्रीय क्रीडा महासंघ (Sports Authority of India - SAI)
संस्था : भारत सरकार
वेबसाइट : www.sportsauthorityofindia.nic.in

इंटरनॅशनल कौन्सिल ऑफ स्पोर्ट्स सायन्स अँड फिजिकल एज्युकेशन (ICSSPE)
संस्था : जागतिक शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा कौन्सिल
वेबसाइट : www.icsspe.org

युनायटेड नेशन्स एज्युकेशनल, सायंटिफिक अँड कल्चरल ऑर्गनायझेशन (UNESCO)
संस्था : युनेस्को
वेबसाइट : www.unesco.org

अमेरिकन अलायन्स फॉर हेल्थ, फिजिकल एज्युकेशन, रिक्रिएशन, अँड डान्स (AAHPERD)
संस्था : अमेरिकन शारीरिक शिक्षण संघटना
वेबसाइट : www.shapeamerica.org

इंटरनॅशनल असोसिएशन फॉर फिजिकल एज्युकेशन इन हायर एज्युकेशन (AIESEP)
संस्था : उच्च शिक्षणातील शारीरिक शिक्षण संघटना
वेबसाइट : www.aiesep.org

जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) - शारीरिक क्रियाशीलता विभाग

संस्था : जागतिक आरोग्य संघटना
वेबसाइट : www.who.int/health-topics/physical-activity

इंटरनॅशनल ऑलिम्पिक कमिटी (IOC)
संस्था : आंतरराष्ट्रीय ऑलिम्पिक समिती
वेबसाइट : www.olympics.com

शारीरिक शिक्षण https://www.pecentral.org/

भारत सरकार https://www.sgfi.org.in/

The International Olympic Committee
https://olympics.com/ioc

The International Paralympic Committee
https://www.paralympic.org

the Olympic Council of Asia
https://oca.asia

Asian Paralympic Committee
https://asianparalympic.org/

The Commonwealth Games
https://www.commonwealthsport.com/
http://sportsbiomech.com
https://teachmeanatomy.info
https://www.bbc.co.uk
https://www.brianmac.co.uk
https://www.pecentral.org/
https://www.physio-pedia.com
https://www.psychology.org.au
https://www.sportsessionplanner.com
https://www.topendsports.com

Join us for the upcoming Conference

"BC2AD"

(Before ChatGPT to AI Disruption)

Linking the Past & present of Technology, Innovation & AI in Sports, Fitness, Physical Education & Education

Organized by:

MM's Chandrashekhar Agashe College of Physical Education (CACPE), Pune

-: Dates :-
27 to 29 March
2025

In collaboration with:

Indian Society of Sports and Exercise Medicine
Kaleido Education

Maharashtriya Mandal's CACPE has been a beacon of excellence in physical education, fostering innovation, research, and academic growth. This international conference seeks to bring together the best minds in sports, fitness, and education to explore the transformative role of Technology, Innovation, and AI (TIAI).

Conference Objectives:

- Provide a platform to share knowledge, ideas, and innovations in TIAI in sports, fitness, PE & education.
- Explore the potential of TIAI to enhance teaching, learning, and research.
- Discuss challenges and opportunities in integrating TIAI in sports, fitness, PE & education..
- Foster collaboration and innovation in TIAI applications in sports, fitness, PE & education..
- Shape the future of sports, fitness, and education by identifying emerging trends and solutions in TIAI in sports, fitness, PE & education.

Who Can Attend?

This conference invites a wide spectrum of participants, including:

- Academicians & Researchers: Explore the latest advancements and share your research.
- Sports Scientists, Coaches, Athletes & Fitness Professionals: Discover how TIAI is revolutionizing training and performance.
- Physical Education Professionals: Learn how TIAI can impact teaching-learning pedagogy & practices
- Educators & Administrators: Learn how TIAI can enhance teaching and institutional outcomes.
- Students & Young Professionals: Gain insights into future trends and career opportunities in TIAI.
- Industry Experts & Innovators: Showcase cutting-edge solutions and forge collaborations.
- AI & Technology Enthusiasts: Engage with thought leaders and explore AI's impact on the sector.

What to Expect?

- Keynote speeches by global experts.
- Panel discussions on the integration of TIAI in education and sports.
- Networking opportunities with industry leaders and innovators.
- Technical sessions & publication of research papers.

Registration and Publication Details Coming Soon!

Be part of the transformation as we bridge the gap between the past and future of technology in sports, fitness, physical education, and education. Save the dates and join us in Pune for an unforgettable experience!

Contact : • Dr Shraddha Naik # 9850880126 • Dr Shirish More # 9545455910