50 CACPE
1777-2027

गतिमान

शारीरिक शिक्षण

अंक १३, जुलै २०२६

महाराष्ट्रीय मंडळाचे
चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

सर्व हितचिंतक भागधारकांना एक मनापासूनची विनंती

“शिक्षणाचा प्रकाश पसरवण्यासाठी चला एकत्र येऊया!”

नमस्कार,

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय (CACPE) हे नेहमीच या मूल्यावर ठाम राहिले आहे की, ‘कोणत्याही विद्यार्थ्याचे शिक्षण फक्त आर्थिक अडचणीमुळे थांबू नये!’.

ही भावना घेऊन, २०१३ साली महापौर चषक हँडबॉल स्पर्धेतील पारितोषिक रक्कम आणि आपल्या प्राध्यापक व माजी विद्यार्थ्यांच्या उदारतेतून एक छोटा पण महत्त्वाचा उपक्रम सुरू झाला – गरजू विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणासाठी आर्थिक सहाय्य.

आज आम्ही याच उपक्रमाला अधिक औपचारिक आणि कार्यक्षम रूप देत आहोत – एक नवीन अधिकृत बँक खाते केवळ या पवित्र कार्यासाठीच तयार करण्यात आले आहे:

खात्याचे नाव	:	**एम. एम. चंद्रशेखर आगाशे कॉलेज ऑफ फिजिकल एज्युकेशन**
बँक	:	**बँक ऑफ महाराष्ट्र**, टीएमव्ही कॉलनी शाखा, पुणे ३७.
खाते क्रमांक	:	**60294009408**
IFSC कोड	:	**MAHB0000324**

आपण सर्व माजी विद्यार्थी, शिक्षक, प्राध्यापक, हितचिंतक व पालक वर्गाला नम्र आवाहन करतो की या खात्यात शक्य तितकी उदारपणे देणगी द्या.आपली मदत एका गरजू विद्यार्थ्याचे भविष्य उजळवू शकते, एका कुटुंबाला आधार देऊ शकते, आणि आपल्यातील माणुसकीची जाणीव अधिक मजबूत करू शकते.

चला, आपण केवळ मूल्यांची शिकवण न देता ती आचरणातून दाखवूया.

देणगी द्या. प्रेरणा द्या. शिक्षणासाठी हातभार लावा.

आपली थोडी मदत – एखाद्याच्या संपूर्ण आयुष्याची दिशा बदलू शकते!

आपल्या आभारांसह व विश्वासाने,

महाराष्ट्रीय मंडळाचे

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गुलटेकडी, पुणे

गतिमान शारीरिक शिक्षण

वर्ष : जुलै २०२६, अंक १३

आश्रयदाते

श्री. रोहन दामले

मुख्य संपादक

डॉ. सोपान कांगणे

संपादकीय सल्लागार

मा. प्रा. 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.	स्पोर्टस् कोचिंग एक्सलन्स	सुमित प्रकाश तांबे	१
२.	शारीरिक शिक्षकांच्या समस्या, शिक्षकांनी शोधलेले उपाय	श्री. उमेश थोपटे	३
३.	हॉस्टेल डेज; विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी वसतिगृहातील एक आदर्श उपक्रम	डॉ. विलास एलके	६
४.	भारतीय शिक्षणाची वाटचाल आणि आधुनिक दिशा	प्रा. भरत कोळी	८
५.	शारीरिक शिक्षणातील तंत्रज्ञान भाग – १	प्रा. योगेश बोडके	१२
६.	विद्या पिल्ले – स्नूकरची 'सुपर मॉम'	डॉ. मिलिंद ढमढेरे	१५
७.	प्राचीन ऑलिम्पियापासून आधुनिक अध्यापन शास्त्रापर्यंत	प्रा. श्रद्धा नाईक	१८
८.	मूल्यमापन : संख्यात्मकतेकडून गुणात्मकतेकडे	प्रा. शरद आहेर	२५
९.	फिनिक्सची भरारी ते कायझेन जीवनशैली	डॉ. कुमार उपाध्ये	३०
१०.	हाय-टेक फिफा विश्वचषक २०२६	डॉ. सोपान कांगणे	३४
११.	क्रीडा स्पर्धांचे आयोजन, यशस्वी व्यवस्थापनपाचा प्रवास	डॉ. शिरीष मोरे	३९
१२.	स्क्रीन मुक्त बालपण	कल्याणी कटके	४२
१३.	सध्याचे क्रीडा मानसशास्त्र	डॉ. अमित प्रभु	४६
१४.	शारीरिक शिक्षण व निरामयता	प्रा. महेश देशपांडे	५२
१५.	ख्रिस्तियानो रोनाल्डो – मानाचा सलाम!	डॉ. सुवर्णा देवळाणकर	५७

सुमित प्रकाश तांबे
सहाय्यक प्राध्यापक, महाराष्ट्रीय मंडळाचे,
चंद्रशेखर आगाशे शा. शि. महाविद्यालय, पुणे

स्पोर्टस् कोचिंग एक्सलन्स

उत्कृष्ट स्पोर्टस कोचिंग हे केवळ खेळाच्या पुस्तकातील कोरड्या नियमांवर चालत नाही, तर ते मानवी नातेसंबंधांवर आणि मैदानाबाहेरील अदृश्य घटकांवर अवलंबून असते. कोणत्याही खेळाडूची शारीरिक क्षमता वाढवणे सोपे असते, पण त्याच्या मनाचा ताबा घेणे हे खऱ्या कोचिंगचे कसब आहे. म्हणूनच, कोचिंगचा पहिला आणि सर्वात महत्त्वाचा पाया हा कोच आणि ॲथलीट यांच्यातील प्रॅक्टिकल आणि अस्सल नातेसंबंधांवर उभा असला पाहिजे. हे नाते केवळ आदेश देणारा आणि पाळणारा असे व्यावसायिक नसावे, तर त्यात एक दृढ भावनिक विश्वास असावा लागतो. मॅनचेस्टर युनायटेडचे महान मॅनेजर सर ॲलेक्स फर्ग्युसन (Sir Alex Ferguson) यांचे उदाहरण यासाठी सर्वोत्तम आहे. फर्ग्युसन केवळ मैदानापुरते मर्यादित नव्हते; ते त्यांच्या खेळाडूंच्या कौटुंबिक समस्या, त्यांच्या वैयक्तिक अडचणी आणि त्यांच्या मनातील भीतीदेखील जाणून घ्यायचे. जेव्हा ख्रिस्तियानो रोनाल्डो किंवा डेव्हिड बेकहॅम सारखे स्टार खेळाडू तरुण वयात चुका करायचे, तेव्हा फर्ग्युसन मीडियासमोर नेहमी त्यांच्या पाठीशी ढाल बनून उभे राहायचे आणि एकांतात त्यांना वडलांसारखे सुधारायचे. जोपर्यंत खेळाडूला मनातून हे पटत नाही की, 'हा माणूस माझा परफॉर्मन्स खराब असतानाही माझ्या पाठीशी उभा राहील', तोपर्यंत तो मैदानात स्वतःचा जीव ओतून खेळूच शकत नाही. जेव्हा खेळाडूच्या मनात आदरयुक्त भीती नव्हे, तर आदरयुक्त प्रेम निर्माण होते, तेव्हाच ते बॉन्डिंग कठीण सामन्यात, दडपणाखाली असताना संघाला खचू देत नाही.

या नातेसंबंधांच्या पुढे जाऊन खेळाडूला आज्ञाधारक बनवण्यापेक्षा (कोचेबल) शिकण्यास उत्सुक बनवणे आणि त्याच्या वर्तनाला योग्य दिशा देणे कितीतरी पटीने श्रेष्ठ असते. अनेकदा प्रशिक्षकांना असे वाटते की, खेळाडूने कोणतीही शंका न विचारता प्रत्येक आज्ञा पाळावी, पण खरी प्रगती तिथे होत नाही. बास्केटबॉलच्या इतिहासातील सर्वात यशस्वी कोच फिल जॅक्सन (Phil Jackson) यांनी मायकल जॉर्डन आणि कोबे ब्रायंटसारख्या प्रचंड अहंकार आणि अफाट टॅलेंट असलेल्या खेळाडूंना हाताळताना हीच पद्धत वापरली. जॅक्सन यांनी त्यांना केवळ बास्केटबॉल शिकवला नाही, तर झेन (Zen) तत्त्वज्ञानाचा वापर करून त्यांचे वर्तन प्रशिक्षण (Behavioral Training) केले. त्यांनी जॉर्डन आणि कोबेला त्यांचा वैयक्तिक अहंकार बाजूला ठेवून, प्रतिस्पर्ध्याच्या उकसवण्याकडे दुर्लक्ष करून, स्वतःच्या भावनांवर नियंत्रण ठेवायला शिकवले. खेळाडूची मैदानाबाहेरची शिस्त, त्याचे भावनिक नियंत्रण आणि स्वतःच्या चुका स्वीकारून शिकण्याची तयारी (Coachability) या गोष्टी त्याचे मैदानातील वर्तन ठरवतात. पंचांनी एखादा चुकीचा निर्णय दिला किंवा खेळात अपयश आले, तरीही स्वतःचा ताबा न सोडता पुन्हा उभे राहण्याचा हा मानसिक लवचिकपणा जाणीवपूर्वक विकसित करावा लागतो.

खेळाडूमध्ये बदल घडवून आणत असताना, त्याला प्रशिक्षकावर पूर्णपणे अवलंबून न ठेवता स्वावलंबी (Independent Athlete) बनवणे अत्यंत आवश्यक आहे. बरेच प्रशिक्षक नकळतपणे खेळाडूचे रिमोट कंट्रोल बनवण्याचा प्रयत्न करतात, ज्यामुळे प्रत्यक्ष सामन्यात संकटसमयी खेळाडू बाकावरील कोचकडे पाहत राहतो. जपानच्या राष्ट्रीय फुटबॉल संघाचे मुख्य प्रशिक्षक हाजिमे मोरियासू (Hajime Moriyasu) यांच्या कोचिंग शैलीतून हे उत्तम प्रकारे शिकता येते. २०२२ च्या फिफा वर्ल्ड कपमध्ये जपानने जर्मनी आणि स्पेनसारख्या बलाढ्य संघांना पराभूत केले, कारण मोरियासू यांनी खेळाडूंना मैदानावरील परिस्थितीचे स्वतः विश्लेषण करण्याची आणि तत्काळ स्वतः निर्णय घेण्याची स्वायत्तता दिली होती. आपले ध्येय खेळाडूच्या आत स्वतःचे इंजिन सुरू करणे हे असायला हवे. सराव सत्रादरम्यान त्यांना स्वतः रणनीती आखू देणे आणि समस्येचे स्वतः उत्तर शोधू देणे (Problem Solving) यामुळे खेळाडूचा आत्मविश्वास गगनाला भिडतो. कारण सामन्याच्या त्या अंतिम आणि निर्णायक सेकंदात, जेव्हा निर्णय घ्यायचा असतो, तेव्हा कोच मैदानावर नसतो; तिथे फक्त खेळाडू आणि त्याचे स्वतःचे निर्णय असतात.

या सर्व प्रक्रियेत खेळाडूला घाईघाईने निकाल देण्यास भाग न पाडता, चांगल्या सवयी आणि सातत्य (Process over Outcome) या गोष्टी त्याच्या रक्तामध्ये भिनवणे गरजेचे आहे. जगातील सर्वात वेगवान धावपटू उसेन बोल्ट याचे प्रशिक्षक ग्लेन मिल्स (Glen Mills) यांनी बोल्टमधील टॅलेंट पहिल्याच दिवशी ओळखले होते, पण त्यांनी त्याला कधीही फक्त वेगाने धाव असे सांगितले नाही. मिल्स यांनी बोल्टच्या धावण्याच्या तंत्रातील बारीकसारीक त्रुटींवर काम केले आणि त्याला रोजच्या सरावात योग्य शरीरस्थिती (Posture) राखण्याची सवय लावली. चॅम्पियन्स एका रात्रीत तयार होत नाहीत, ते सराव संपल्यावर स्वतःचे किट व्यवस्थित ठेवण्यापासून ते वेळेच्या आधी मैदानावर हजर राहण्यापर्यंतच्या मायक्रो-सवयींमधून घडतात. जेव्हा तुम्ही खेळाडूचे लक्ष मेडल किंवा ट्रॉफीवरून काढून रोजच्या सवयींवर आणि सरावाच्या प्रक्रियेवर केंद्रित करता, तेव्हा त्याची कामगिरी एका वेगळ्याच उंचीवर पोहोचते.

नवीन कोचिंग क्षेत्रात येणाऱ्या प्रत्येक प्रशिक्षकाने हे नेहमी लक्षात ठेवले पाहिजे की, आपल्याकडे येणारा प्रत्येक खेळाडू हा मातीचा एक वेगळा गोळा असतो. एकाच साच्यात (Mold) सर्व खेळाडूंना बसवण्याचा प्रयत्न कधीच करू नका. प्रत्येक खेळाडूची क्षमता, त्याची कौटुंबिक पार्श्वभूमी, त्याची मानसिकता आणि त्याची मर्यादा ओळखून आपली रणनीती बदलणे, म्हणजेच कोचिंगमध्ये पाण्यासारखा प्रवाहीपणा आणणे होय. आपण केवळ एक खेळ शिकवत नाही, तर आपण एका माणसाचे आयुष्य आणि त्याचे भविष्य घडवत आहोत, याची जाणीव दररोज मैदानावर पाऊल ठेवताना ठेवली पाहिजे. ज्या दिवशी खेळाडूला एक मेडल जिंकणारे मशीन न समजता, त्याला एक उत्तम, सुजाण, कोचेबल आणि कणखर माणूस म्हणून घडवले जाते, तोच खरा स्पोर्ट्स कोचिंग एक्सलन्सचा मार्ग ठरतो.

श्री. उमेश थोपटे
शारीरिक शिक्षण शिक्षक, मार्गदर्शक व पंच

शारीरिक शिक्षकांच्या समस्या, शिक्षकांनी शोधलेले उपाय

शिक्षणाचा उद्देश केवळ बौद्धिक विकास घडवणे नसून विद्यार्थ्यांचा शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक विकास साधणे हाही आहे. या सर्वांगीण विकासात शारीरिक शिक्षणाची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आहे. नियमित व्यायाम, योग, खेळ आणि क्रीडा उपक्रम विद्यार्थ्यांना निरोगी, शिस्तप्रिय, आत्मविश्वासू आणि संघभावना जपणारे नागरिक बनवतात. या प्रक्रियेत शारीरिक शिक्षक हा केवळ खेळ शिकवणारा शिक्षक नसून विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यदायी जीवनशैली शिकवणारा मार्गदर्शक असतो.

मात्र, प्रत्यक्ष काम करताना शारीरिक शिक्षकांना अनेक समस्यांचा सामना करावा लागतो. क्रीडा साहित्याची कमतरता, अपुरी मैदाने, विद्यार्थ्यांची उदासीनता, पालकांचा मर्यादित प्रतिसाद, प्रशासकीय कामांचा वाढता भार आणि बदलत्या तंत्रज्ञानाशी जुळवून घेण्याचे आव्हान यांमुळे शारीरिक शिक्षणाच्या गुणवत्तेवर परिणाम होतो. तरीही अनेक शिक्षकांनी स्वतःच्या अनुभवातून नावीन्यपूर्ण उपाय शोधले आहेत. तसेच केंद्र व राज्य शासनानेही विविध योजनांद्वारे या समस्या कमी करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

शारीरिक शिक्षकांसमोरील प्रमुख समस्या

१. **क्रीडा साहित्याची कमतरता :** अनेक शाळांमध्ये आवश्यक क्रीडा साहित्य उपलब्ध नसते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना विविध खेळांचा नियमित सराव करता येत नाही.

२. **खेळाच्या मैदानाचा अभाव :** विशेषतः शहरी भागातील शाळांमध्ये मोठे मैदान उपलब्ध नसल्याने प्रशिक्षणावर मर्यादा येतात.

३. **विद्यार्थ्यांचा कमी सहभाग :** मोबाईल आणि डिजिटल मनोरंजनामुळे अनेक विद्यार्थ्यांचा खेळांमधील सहभाग कमी झाला आहे.

४. **पालकांची उदासीनता :** अनेक पालक अभ्यासाला प्राधान्य देतात आणि शारीरिक शिक्षणाकडे दुय्यम विषय म्हणून पाहतात.

५. **प्रशासकीय कामांचा भार :** शारीरिक शिक्षकांकडून अनेकदा निवडणूक, जनगणना, शालेय नोंदी आणि इतर प्रशासकीय कामे करून घेतली जातात.

६. **नियमित प्रशिक्षणाचा अभाव :** नवीन क्रीडा तंत्रज्ञान, फिटनेस आणि अध्यापन पद्धतींचे अद्ययावत प्रशिक्षण सर्व शिक्षकांना वेळेवर मिळत नाही.

७. **विद्यार्थ्यांचा आहार :** विद्यार्थ्यांना दिला जाणारा आहार हा पोषक नसल्याने त्यांच्या शरीरातील वाढत जाणारे चरबीचे प्रमाण खूप आहे व यामुळे त्यांचे वजन वाढते.

या समस्यांमुळे क्रीडा शिक्षकांना तासिका घेताना वरील समस्यांना सामोरे जावे लागते. या समस्यांची प्रमुख कारणे म्हणजे अपुरा निधी, शाळांमधील जागेची कमतरता, शारीरिक शिक्षणाविषयी समाजातील अपुरी जागरुकता, प्रशिक्षित मनुष्यबळाची कमतरता आणि शारीरिक शिक्षणाला

शैक्षणिक इतर विषयांइतके महत्त्व न मिळाल्याने परिणामी विद्यार्थ्यांचा सहभाग कमी होतो आणि त्यांच्या आरोग्यावरही परिणाम होतो.

या समस्यांवर शारीरिक शिक्षकांनी स्वत: नावीन्यपूर्ण उपाय शोधले आहेत.

अनेक शारीरिक शिक्षकांनी उपलब्ध साहित्याचा प्रभावी वापर करून शारीरिक शिक्षणाची तासिका मनोरंजक व प्रभावी केलेली आहे. उदा–

- जुन्या टायर, प्लास्टिकच्या बाटल्या, बांबू, दोरी यांपासून कमी खर्चात प्रशिक्षण साहित्य तयार केले.
- उपलब्ध जागेचा वापर करून लहान गटांमध्ये सराव सुरू केला.
- योग, सूर्यनमस्कार, फिटनेस चॅलेंज आणि मनोरंजनात्मक खेळ सुरू केले.
- विद्यार्थ्यांना नेतृत्वाच्या संधी देऊन क्रीडा समित्या तयार केल्या. उदा साहित्याची निगा राखणे समिती, साहित्याची दुरुस्त करणे समिती, साहित्य नोंद समिती, क्रीडांगण आखणी समिती इत्यादी.
- मोबाईल ॲप्स, व्हिडिओ आणि डिजिटल माध्यमांचा वापर करून कौशल्य प्रशिक्षण दिले.
- पालकांसाठी आरोग्य जनजागृती कार्यक्रम आयोजित केले. उदा आरोग्य तपासणी शिबीर, योग आणि प्राणायाम शिबिरे इत्यादि
- आहार तज्ज्ञांचे व्याख्यान आयोजन करून 'पालक व विद्यार्थी यांच्या निरोगी आयुष्यासाठी योग्य व सकस आहार' यावर जनजागृती केली.

तंत्रज्ञानाचा वापर :

आजच्या काळात आधुनिक तंत्रज्ञानामुळे शारीरिक शिक्षण अधिक परिणामकारक बनले आहे.

- फिटनेस ट्रॅकिंग ॲप्स
- स्मार्ट वॉचद्वारे आरोग्य निरीक्षण
- व्हिडिओ विश्लेषणाद्वारे कौशल्य सुधारणा
- ऑनलाईन प्रशिक्षण आणि वेबिनार
- डिजिटल उपस्थिती व प्रगती नोंद

शासन विविध योजनांचा वापर

शारीरिक शिक्षण अधिक प्रभावी करण्यासाठी शासन विविध योजना राबवत आहे. या योजनांचा उपयोग करून शाळेत क्रीडा संस्कृती रुजवण्याचे काम क्रीडा शिक्षक करीत आहेत. या योजना पुढीलप्रमाणे आहेत.

- Ministry of Youth Affairs and Sports अंतर्गत 'Khelo India' योजनेद्वारे क्रीडा सुविधा, प्रशिक्षण आणि प्रतिभावान खेळाडूंना प्रोत्साहन दिले जाते.
- Fit India Movement द्वारे शारीरिक तंदुरुस्तीची जनजागृती केली जाते.
- Sports Authority of India उत्कृष्ट खेळाडूंना प्रशिक्षण, निवास आणि आधुनिक सुविधा उपलब्ध करून देते.
- Ministry of Education शाळांमध्ये शारीरिक शिक्षणाचा दर्जा उंचावण्यासाठी विविध उपक्रम राबवले.
- महाराष्ट्रात शालेय क्रीडा स्पर्धा, क्रीडा शिष्यवृत्ती आणि जिल्हा क्रीडा अधिकारी

कार्यालयामार्फत विविध कार्यक्रम आयोजित केले जातात.

या उपाययोजनांची प्रभावी अंमलबजावणी झाल्यास विद्यार्थ्यांमध्ये तंदुरुस्ती. आत्मविश्वास, नेतृत्वगुण, संघभावना आणि शिस्त विकसित होईल. शाळांमध्ये क्रीडा संस्कृती रुजवण्यास मदत होईल. शिक्षकांचे काम अधिक परिणामकारक होईल आणि राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील गुणवंत खेळाडू घडण्यास मदत होईल.

शारीरिक शिक्षक हा निरोगी, सक्षम आणि जबाबदार नागरिक घडविण्याच्या प्रक्रियेतील अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहे. त्यांच्या समोरील समस्या वास्तव आहेत; परंतु नावीन्यपूर्ण विचार, संदर्भयोजनांचा लाभ घेतल्यास या अडचणींवर प्रभावीपणे मात करता येते. शिक्षक, शाळा, पालक, समाज आणि शासन यांनी परस्पर सहकार्याने काम केल्यास शारीरिक शिक्षण अधिक दर्जेदार होईल आणि विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास निश्चितपणे साध्य होईल.

संदर्भ

१) आरोग्य व शारीरिक शिक्षण संदर्भ परिपत्रक

२) आरोग्य व शारीरिक शिक्षण संदर्भ पुस्तक

डॉ. विलास उत्तम एलके,
शारीरिक शिक्षण संचालक,
राधाबाई काळे महिला महाविद्यालय, अहिल्यानगर

हॉस्टेल डेज विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी वसतिगृहातील एक आदर्श उपक्रम

महाविद्यालयीन जीवन हे केवळ पाठ्यपुस्तकांपुरते मर्यादित नसून विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण व्यक्तिमत्व विकासाचा महत्त्वपूर्ण टप्पा असतो. विशेषतः वसतिगृहात राहणाऱ्या विद्यार्थिनींना शिक्षणाबरोबरच नेतृत्व, संघभावना, आत्मविश्वास, सामाजिक समायोजन आणि शारीरिक तंदुरुस्ती विकसित करण्यासाठी विविध उपक्रमांची आवश्यकता असते. या दृष्टीने 'हॉस्टेल डेज' हा उपक्रम अत्यंत प्रभावी, प्रेरणादायी आणि विद्यार्थीकेंद्री ठरतो.

राधाबाई काळे महिला महाविद्यालय, अहिल्यानगर येथे दरवर्षी वसतिगृहातील सिनिअर, अकरावी व बारावीच्या विद्यार्थिनींसाठी हॉस्टेल डेजचे आयोजन उत्साहपूर्ण वातावरणात केले जाते. या उपक्रमाचे वैशिष्ट्य म्हणजे प्रत्येक विद्यार्थिनीला सहभागाची संधी मिळावी यासाठी अत्यंत नियोजनबद्ध पद्धतीने स्पर्धांचे आयोजन केले जाते. या उपक्रमात किल्ला बनवणे स्पर्धा, पेपर ड्रेस स्पर्धा, प्लँक वॉक, क्रॉस द ब्रिज, चित्रकला स्पर्धा, टायर रस्सीखेच, पेपर रोलर रेस, ऑब्स्टॅकल रेस, मॉडेल मेकिंग तसेच विविध सांस्कृतिक कार्यक्रमांचे आयोजन केले जाते. या सर्व स्पर्धा सांघिक स्वरूपात घेतल्या जातात. या स्पर्धांमधून विद्यार्थिनींच्या शारीरिक क्षमतांबरोबरच सर्जनशीलता, कल्पकता, निर्णयक्षमता, नेतृत्व आणि संघभावना यांचाही विकास होतो.

हॉस्टेल डेजमध्ये विद्यार्थिनींचे तीन गट तयार केले जातात. सिनिअर, अकरावी व बारावी अशा प्रकारे तीन गट केले जातात. प्रत्येक गटाचे दोन संघ असून अशा प्रकारे प्रत्येक स्पर्धेत एकूण सहा संघ सहभागी होतात. प्रत्येक संघात दहा विद्यार्थिनींचा समावेश असतो. आयोजकांचे मुख्य उद्दिष्ट केवळ विजेतेपद मिळवणे नसून वसतिगृहातील प्रत्येक विद्यार्थिनीने किमान एका स्पर्धेत तरी सहभागी व्हावे, हे असते. त्यामुळे कोणतीही विद्यार्थिनी उपक्रमापासून वंचित राहत नाही. स्पर्धांमध्ये पारदर्शकता राखण्यासाठी गुणांकनाची निश्चित पद्धत अवलंबली जाते. प्रत्येक स्पर्धेसाठी प्रथम क्रमांकाला सहा, द्वितीयला पाच, तृतीयला चार, चतुर्थला तीन, पाचव्या क्रमांकाला दोन आणि सहाव्या क्रमांकाला एक गुण दिला जातो. प्रत्येक स्पर्धेतील विजेत्या संघाला स्वतंत्र बक्षीस प्रदान केले जाते. सर्व स्पर्धांतील गुणांची एकत्रित बेरीज करून अंतिम विजेता संघ निश्चित केला जातो आणि त्या संघाला मानाचा फिरता चषक प्रदान करण्यात येतो. या उपक्रमाचे सर्वात मोठे वैशिष्ट्य म्हणजे 'जास्तीत जास्त सहभाग' हे तत्व. वसतिगृहामध्ये प्रवेश घेतलेल्या प्रत्येक विद्यार्थिनीला कोणत्या ना कोणत्या स्पर्धेत सहभागी करून घेण्याचा प्रयत्न केला जातो. त्यामुळे कोणतीही विद्यार्थिनी प्रेक्षक म्हणून न राहता प्रत्यक्ष सहभागातून अनुभव मिळवते. यामुळे प्रत्येकामध्ये आत्मविश्वास वाढतो आणि लपलेले गुण समोर येतात.

'हॉस्टेल डेज' हा केवळ मनोरंजनाचा कार्यक्रम नसून जीवनमूल्यांची शिकवण देणारा उपक्रम आहे. स्पर्धा जिंकण्याइतकेच पराभव स्वीकारण्याची

मानसिकता, सहकाऱ्यांना प्रोत्साहन देण्याची वृत्ती, वेळेचे नियोजन, शिस्त, सहकार्य आणि सामूहिक जबाबदारीची जाणीव विद्यार्थिनींमध्ये निर्माण होते. या प्रक्रियेत विद्यार्थिनींमध्ये आत्मविश्वास वाढतो आणि भविष्यातील नेतृत्वासाठी आवश्यक गुण विकसित होतात.

हॉस्टेल डेजचे आयोजन यशस्वी करण्यासाठी पूर्वनियोजन अत्यंत आवश्यक असते. सर्वप्रथम आयोजन समिती स्थापन केली जाते. त्यानंतर स्पर्धांचे नियोजन, नियमावली, वेळापत्रक, संघरचना, पंचांची नियुक्ती, गुणांकन पत्रके, साहित्य व्यवस्था, सुरक्षा, वैद्यकीय सुविधा, बक्षिसे आणि समारोप समारंभाचे नियोजन केले जाते. प्रत्येक स्पर्धा पारदर्शक आणि शिस्तबद्ध पद्धतीने पार पडावी यासाठी स्वतंत्र जबाबदाऱ्या निश्चित केल्या जातात. विद्यार्थिनींनाही नियोजनामध्ये सहभागी करून घेतल्यामुळे त्यांच्यामध्ये व्यवस्थापन आणि नेतृत्व कौशल्य विकसित होते.

हॉस्टेल डेजचे प्रमुख फायदे :

- विद्यार्थ्यांमध्ये संघभावना, सहकार्य आणि नेतृत्वगुण विकसित होतात.
- आत्मविश्वास, निर्णयक्षमता आणि जबाबदारीची भावना वाढीस लागते.
- शारीरिक तंदुरुस्ती, चपळता आणि मानसिक सुदृढता विकसित होते.
- विद्यार्थिनींच्या सुप्त कला, क्रीडा आणि सांस्कृतिक गुणांना योग्य व्यासपीठ मिळते.
- विविध वर्गातील विद्यार्थिनींमध्ये मैत्री, समन्वय आणि एकोप्याची भावना निर्माण होते.
- ताणतणाव कमी होऊन आनंदी व सकारात्मक वातावरण तयार होते.
- वेळेचे नियोजन, शिस्त आणि नियोजन कौशल्य विकसित होते.
- विद्यार्थिनींमध्ये निरोगी स्पर्धात्मक वृत्ती निर्माण होते.

हॉस्टेल डेज हा केवळ स्पर्धांचा कार्यक्रम नसून विद्यार्थिनींच्या व्यक्तिमत्त्व विकासाचा, नेतृत्व–गुणांच्या संवर्धनाचा, सामाजिक जाणिवांचा आणि सांघिक जीवनाचा एक अविस्मरणीय अनुभव आहे. शिक्षणासोबत संस्कार, क्रीडा, कला आणि व्यवस्थापन यांचा सुंदर संगम या उपक्रमातून साधला जातो. त्यामुळे प्रत्येक महाविद्यालयीन वसतिगृहाने अशा प्रकारचे हॉस्टेल डेज नियमितपणे आयोजित करणे ही काळाची गरज आहे. कारण अशा उपक्रमांतूनच उद्याचे आत्मविश्वासपूर्ण, सक्षम, सुसंस्कृत आणि जबाबदार नागरिक घडतात.

हॉस्टेल डेज हा केवळ स्पर्धांचा उत्सव नसून विद्यार्थिनींच्या सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व विकासाचा, एकात्मतेचा आणि जीवनकौशल्यांचा अविस्मरणीय सोहळा आहे. अशी परंपरा प्रत्येक शैक्षणिक संस्थेने जोपासली, तर भविष्यात अधिक सक्षम, आत्मविश्वासू आणि जबाबदार नागरिक घडण्यास निश्चितच हातभार लागेल. त्यामुळे अशा सांघिक स्पर्धा महाविद्यालयीन वसतिगृहातील जीवन अधिक आनंददायी, शिस्तबद्ध आणि प्रेरणादायी बनवतात.

प्रा. भरत कोळी
शारीरिक शिक्षण तथा क्रीडा संचालक,
आर. सी. पटेल कॉलेज ऑफ इंजिनिअरिंग,शिरपूर

भारतीय शिक्षणाची वाटचाल आणि आधुनिक दिशा

२१ व्या शतकातील आधुनिक विज्ञान व तंत्रज्ञान युगातील शिक्षण हे अधिक प्रगल्भ व अग्रेसर असं स्वरूप प्राप्त करणारे क्षेत्र दिसते असे म्हणायला हरकत नाही. यात मुलांच्या कौशल्य व बौद्धिक क्षमतेला अधिकाअधिक वाव मिळालेला दिसतो. खरंतर भारतीय शिक्षणाची वाटचाल ही अगदी प्राचीन कालखंडापासून ते आजच्या बदलत्या युगानुसार व आवश्यक घटनाक्रमानुसार बदलत जाणारा एक भव्यदिव्य असा शैक्षणिक प्रवाह दिसतो. प्राचीन काळातील गुरुकुल पद्धतीपासून ते आजच्या डिजिटल व कौशल्यधारित शिक्षणापर्यंतचा प्रवास म्हणजे भारतीय शिक्षणाची पायाभूत शैक्षणिक क्रांती समजली जाते. त्याचबरोबर भारतीय शिक्षणाची वाटचाल ही आपल्याला मुख्य तीन टप्प्यांमध्ये बघायला मिळते. पहिला टप्पा जो प्राचीन कालखंड म्हणून ओळखला जातो, ज्यात गुरुकुल पद्धती होती. त्यानंतर स्वातंत्र्याआधी किंवा स्वातंत्र्य चळवळीत भारतीय शिक्षणात समाजसुधारकांनी बजावलेली भूमिका महत्त्वाची राहिली, तिसरा टप्पा म्हणजे स्वातंत्र्योत्तर काळातील शैक्षणिक क्रांती. हा अतिशय महत्त्वाचा असा केंद्रबिंदू मानला गेला, कारण ह्या टप्प्यांत अनेक बदल किंवा शैक्षणिक घटना आपल्याला बघायला मिळतात. या घटना भारतीय शिक्षणाच्या वाटचालीतील पायाभूत शिक्षणाचा गाभा म्हणून मानल्या जातात. विशेष म्हणजे शिक्षणात सुसूत्रता आली, स्त्री शिक्षणाला गती मिळाली, प्राथमिक शिक्षणाला चालना मिळाली, मूलभूत किंवा पायाभूत सुविधांची चळवळ उभी राहिली. अशा अनेक घटनाक्रमांमुळे भारतीय शिक्षणाची वाटचाल प्रवाही राहिली. विशेष म्हणजे स्वातंत्र्योत्तर काळात भारतीय शिक्षणाची वाटचाल ही ग्रामीण भागासाठी अमृत शिक्षण गाथा म्हणून ओळखली गेली, ज्यामुळे ग्रामीण भागात साक्षरतेचा टप्पा ओलांडून आजच्या जागतिक पटलावर क्षमता, कौशल्य–धारित आणि डिजिटल युगापर्यंत पोहोचणारी शिक्षण पद्धत उभी राहिली. स्वातंत्र्यानंतर साक्षरता वाढवणे, राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण (२०२०), आणि सर्व शिक्षा अभियान यांसारख्या योजनांमुळे शिक्षण देशाच्या कानाकोपऱ्यांत पोहोचले.

भारतीय शिक्षणाची ऐतिहासिक वाटचाल– (वैदिक काळ)

भारतीय शिक्षणपद्धतीच्या वाटचालीचा थोडक्यात आढावा घेतला तर भारतीय शिक्षणाची मुळे ही ऐतिहासिक काळापासून दिसतात. शिक्षणाचा उगम हा गुरुकुल व आश्रम यासारख्या ठिकाणी झाला. तिथं वेदशास्त्र, उपनिषदे, तत्त्वज्ञान, खगोलशास्त्र, युद्धशास्त्र, नितीशास्त्र, कला–कौशल्य यासारख्या विद्यांचे शिक्षण या ठिकाणी दिले जात असल्याने येथून अनेक स्वरूपाची शास्त्रे तयार झाली आणि येथून शिक्षणाचा व्यापक दृष्टिकोण भारतीय शिक्षणासाठी पुढे रुजत गेला, खरे तर भारतीय शिक्षणाला प्राचीन काळापासूनच (वैदिक काळ) एक मोठी परंपरा लाभली, ज्यात नालंदा, तक्षशीला

आणि विक्रमशीला अशी विद्यापीठे प्रसिद्ध होती. त्याचबरोबर कृष्ण–अर्जुन संवाद, द्रोणाचार्य, एकलव्य, परशुराम, भीष्म पितामह, चाणक्य–चंद्रगुप्त मौर्य अशी अनेक उदाहरणे आहेत, ज्यामुळे २१ व्या आधुनिक विज्ञान व तंत्रज्ञानाच्या युगात शिक्षणाची एक अमर यशोगाथा उभी राहिली, गुरुकुलसारख्या मौखिक शिक्षण परंपरेमुळे संस्कृती, परंपरा, नीतिशास्त्र आणि विज्ञानाचे शिक्षण ह्या आधुनिक भारताला मिळाले हे तितकेच खरे.

भारतीय शिक्षणाचा मध्ययुगीन काळातील वाटचाल

भारतीय शिक्षणात मध्ययुगीन कालखंडाच्या काळात थोडे परिवर्तन झाले, अर्थात प्राचीन वैदिक परंपरेतून इस्लामिक संस्कृतीकडे जाणारा शिक्षण प्रवाह हा मोठ्या प्रमाणात पाहायला मिळाला. मुघलशाही व सुलतान शाहीतील मुस्लिम राज्यकर्त्यांनी भारतात नव्या संस्थांची स्थापना किंवा रचना करत इस्लामी शिक्षणाला प्राधान्य दिले गेले. खरंतर अफगाण–अरबी, मुघलांच्या आक्रमणामुळे प्राचीन काळातील (वैदिक शिक्षण) गुरुकुल, आश्रम अशा ठिकाणांच्या प्राचीन हिंदू शिक्षणपद्धती नष्ट झाल्या, त्याचबरोबर सततची युद्धे, लढाया यांमुळे मध्ययुगात मकतब जे प्राथमिक शिक्षण ओळखले गेले व मदरसा म्हणजे उच्च शिक्षण अशा संस्थांचा उदय झाला, ज्यामुळे भारतीय शिक्षणात फार्सी, अरबी, इस्लामी अशा भाषांचे आगमन झाले. यामुळे धर्मशास्त्राचे अध्ययन भारतीय शिक्षणात सुरु झाले आणि भारतीय शिक्षणात प्रामुख्याने धर्म आणि जातीवर होते. या काळातील शिक्षणाची वैशिष्ट्ये जर बघितली तर शासकांचे आश्रय, राज्य नियंत्रणाचा अभाव, धर्माचे महत्त्व, व्यावसायिक शिक्षणाचे महत्त्व, नियम आणि संकेतांचे पालन, शिक्षक आणि विद्यार्थी यांच्यातील संबंध, वैयक्तिक लक्ष, सुशिक्षित शिक्षक शिस्त आणि अध्यापन सहाय्य अशी काही वैशिष्ट्ये होती.

ब्रिटीश काळातील भारतीय शिक्षणाची वाटचाल

भारतीय शिक्षण व्यवस्थेत जर आमूलाग्र बदल झाला असेल तर बिटीश कालखंडात झाला, विशेष म्हणजे ब्रिटिशांना स्वतःच्या प्रशासकीय सोयीसाठी व व्यापारासाठी इंग्रजी भाषा त्यांना खूप गरजेची होती याच दृष्टिकोनातून इंग्रजी शिक्षण देण्याच्या मूळ हेतूने भारतीय शिक्षण व्यवस्थेत इंग्रजी शिक्षण सुरू झाले पण याच शिक्षणामुळे अनपेक्षितपणे भारतीयांमध्ये आधुनिक राष्ट्रवाद आणि समाजसुधारणेची बीजे रुजली गेली हे तितकेच खरे. भारतात प्रशासन व्यवस्थेसाठी ब्रिटिशांना भारतीय लोकांची प्रचंड गरज व मदत हवी होती, पुढे याच कारणांमुळे कोलकत्ता, मद्रास येथे १७८१ मध्ये वॉरन हेस्टिंग्जने आणि जोनाथन डंकनने बनारस येथे इ.स.१७९१ मध्ये संस्कृत महाविद्यालये सुरू केली होती. पुढे ब्रिटिश प्रशासनात व भारतीयांमध्ये, संस्कृत की इंग्रजी हा भाषिक वाद वाढला पण स्वातंत्र्य मिळवण्यासाठी इंग्रजी महत्त्वाचे आहे हे आपल्या समाजसुधारकांनी ओळखले ही बाब महत्त्वाची ठरली. इ.स.१८१३ च्या चार्टर ॲक्टने ब्रिटिश कंपनी शिक्षणासाठी दरवर्षी १ लाख रुपये खर्च करेल अशी तरतूद केली होती. लॉर्ड थॉमस मेकॉले याने इ.स.१८३५ मध्ये पाश्चात्त शिक्षण पद्धतीचा पाया भारत भूमीत घातला, त्याचा एक स्वार्थी उद्देश की भारतीय लोक रक्ताने भारतीय असतील पण विचारांनी इंग्रज होतील, असा एक वर्ग त्यांना तयार करायचा होता.

पुढे इ.स.१८५४ वूड्सचा खलिता आला – जो भारतीय शिक्षणाचा मॅग्नाकार्टा म्हणून ओळखला

गेला. अर्थात चार्ल्स वूड्स याने तो अहवाल तयार केला होता, ह्या अहवालानुसार इ.स.१८५७ कोलकत्ता, मद्रास, मुंबई विद्यापीठांची स्थापना झाली. महिलांच्या शिक्षणाला प्राधान्य मिळाले, उच्च स्तरावर इंग्रजी भाषेचा वापर तर प्राथमिक स्तरावर स्थानिक भाषेचा वापर अशा अनेक सुधारणा झाल्या. यामुळे खऱ्या अर्थाने शिक्षणाची जी राष्ट्रीय चळवळ उभी राहिली ती इ.स. १८८२ मध्ये. मधील भारतीय शिक्षण आयोगाच्या शिफारशींनुसार आधुनिक शिक्षणप्रणालींचा पाया रचला गेला. अर्थात हंटर कमिशन आयोगाच्या प्राथमिक व माध्यमिक शिक्षणाच्या विकासावर भर देणारे धोरणामुळे शिक्षणाची एक मोठी चळवळ उभारली गेली. सन १९०४ मध्ये लॉर्ड कर्झन याने 'भारतीय विद्यापीठ कायदा' उच्च शिक्षणाचा दर्जा सुधारण्यासाठी आणि विद्यापीठांवर ब्रिटिश सरकारी नियंत्रण आणण्यासाठी एक कायदा आणला. असे अनेक कायदे व धोरण ब्रिटिशांच्या कालखंडात आले. खरंतर तळागाळापर्यंत शिक्षण पोहचले नाही, पण समाज सुधारणा मोठ्या प्रमाणात झाल्या, त्यात राजाराम मोहन रॉय, महात्मा फुले, महात्मा गांधी अशा अनेक समाज सुधारकांनी मोलाची भूमिका पार पाडली. १९३५ नंतर अनेक बाबतीत शैक्षणिक सुधारणा पाहायला मिळाल्या.

स्वातंत्र्यानंतर भारतीय शिक्षणाची वाटचाल

स्वातंत्र्यानंतर भारतासमोर अनेक प्रश्न आणि समस्या भेडसावत होत्या, पण भारतीय समाजसुधारकांच्या शैक्षणिक व सामाजिक सुधारणेच्या भूमिकेमुळे स्वातंत्र्यानंतरच्या काळात साक्षरतेचे प्रमाण १२ टक्क्यांवरून ७५ टक्क्यांपर्यंत गेले. ही बाब भारतीय शैक्षणिक क्रांतीच्या दृष्टिकोणाने फार महत्त्वाची ठरली. विशेष म्हणजे १९६४ सालचा कोठारी आयोग, २००१ साली आलेले सर्व शिक्षा अभियान आणि २००९ आरटीई कायदा (RTE) अशा काही महत्त्वाच्या धोरणांमुळे भारतात शिक्षणाचा पाया खोलवर रोवला गेला. सुरुवातीच्या काळात म्हणजेच १९४८ मध्ये डॉ. राधाकृष्णन सर्वपल्ली यांच्या अध्यक्षतेखाली विद्यापीठ शिक्षण आयोग स्थापन झाला, तर १९५२-५३ साली डॉ. लक्ष्मणस्वामी मुदलियार यांच्या अध्यक्षतेखाली माध्यमिक शिक्षण आयोगाची स्थापना झाली. यामुळे भारतात शिक्षणाची माध्यमिक ते उच्चशिक्षणापर्यंत एक चळवळ उभारली गेली. त्यानंतर अर्थात १९६४ साली शिक्षणाचा दर्जा सुधारणे व विज्ञान – तंत्रज्ञान धोरण, समानता अशा विविध गोष्टींकरिता विद्यापीठ आयोगाचे अध्यक्ष डॉ. दौलत सिंह कोठारी यांच्या अध्यक्षतेखाली 'कोठारी आयोग' स्थापन करण्यात आला. या आयोगाने अनेक सकारात्मक शिफारसी केल्या, १९६६ साली या कोठारी आयोगाने 'शिक्षण आणि राष्ट्रीय विकास' या नावाने आपला अहवाल सादर करत, त्यात त्रिभाषा सूत्र, १४ वर्षांपर्यंतच्या सर्व मुलांना मोफत आणि सक्तीचे प्राथमिक शिक्षण मिळावे, शिक्षकांचे वेतन व दर्जा या संबंधित अनेक सूचना होत्या. देशभरात १०+२+३ ची अशी समान शिक्षण रचना पद्धत अशा अनेक गोष्टीं दिल्या होत्या. पुढे देशात शिक्षणाचा स्तर वाढवण्यासाठी व शिक्षणाचा पाया मजबूत करण्यासाठी राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण (NPE) वेळोवेळी देशात आणले गेले. सन १९६८,१९८६ आणि १९९२ मध्ये अशी राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणे लागू करण्यात आली. मोदी सरकारच्या काळात राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण-२०२० (NPE) हे नवे धोरण आणत ५+३+३+४ ही नवी शिक्षणव्यवस्था उभी राहिली. या नव्या शैक्षणिक धोरणात कौशल्य क्षमता व व्यावसायिक शिक्षणावर भर देणारी एक शैक्षणिक व्यवस्था निर्माण केली. या धोरणाची अंमलबजावणी सध्या देशभरात

होत असल्याने देशाची शैक्षणिक वाटचाल ही डिजिटल जागतिकीकरणाच्या दिशेने होत आहे असे म्हणायला हरकत नाही.

भारतीय शिक्षणाची आधुनिक वाटचाल

अलीकडच्या काळात आपण शिक्षण क्षेत्रात अनेक आमूलाग्र बदल पाहिले. विशेष म्हणजे आजच्या २१ व्या आधुनिक विज्ञान व तंत्रज्ञानाच्या युगातील डिजिटल शिक्षण प्रणाली जी सध्या शहरी–ग्रामीण भागात डिजिटल अभ्यासक्रमाच्या माध्यमात सक्रिय आहे. खरंतर जागतिक स्तरावर वर्चस्व प्रस्थापित करण्यासाठी आजचे आधुनिक व डिजिटल बहुआयामी आहे. शिक्षणक्षेत्रात जागतिक दर्जाचा अभ्यासक्रम, विज्ञान–तंत्रज्ञानांवर आधारित आणि कौशल्य–केंद्रित प्रशिक्षण यांमुळे शिक्षण हे २१ व्या शतकात आधुनिक झालेले दिसते. कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) वर आधारित शिक्षणाला मिळालेली गती पाहता असे लक्षात येते की शिक्षणाचा हा आधुनिक स्तर येणाऱ्या काही काळात अजून नव्या आयमांसोबत विविध अशा अभ्यासक्रमांना आकार देईल यात शंका नाही, ज्याप्रमाणे स्वातंत्र्यानंतर आयआयटी (IIT), आयआयएम (IIM) आणि एम्स (AIIMS) सारख्या जागतिक दर्जाच्या संस्थांची स्थापना झाली. त्याच दृष्टीने या ठिकाणी नव्या अभ्यासक्रमांसोबत इथे डिजिटल आधुनिकरणाला गती मिळेल असे शिक्षण या संस्थामध्ये दिले जाईल. खरंतर आज अनेक ठिकाणी असे विविध अभ्यासक्रम राबवले जातात. आज नवीन राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण–२०२० (NPE) मुळे शिक्षणाला अधिक गती प्राप्त झालेली दिसते, अर्थात शिक्षणाची प्रक्रिया लवचीक झाली. हे नवे राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण हे आजच्या भारतीय शिक्षणाची खरी दिशा आहे, या धोरणाच्या रचनेत अनेक बदल झाले. त्यात पारंपरिक १०+२ रचनेऐवजी सद्यस्थितीत ५+३+३+४ ही नवी पद्धत लागू झाली. यामुळे पूर्व–प्राथमिक शिक्षणापासून शालेय स्तरावर मुलांच्या सर्वांगीण विकासावर भर देणारे कौशल्य–धारित शिक्षण, नुसते पदवीपेक्षा रोजगारक्षम बनवेल असे कौशल्ये प्राप्त करून देणाऱ्या शिक्षणावर जोर दिला आहे, जेणेकरून विद्यार्थी स्वतःचा व्यवसाय उभा करू शकतील. विशेष म्हणजे डिजिटल अभ्यासक्रमांमुळे मुलांना विविध कोर्स पूर्ण करता येतात, यामुळे नवनवे ज्ञान आत्मसात करता येऊ शकते. दीक्षा, स्वयं सारख्या शासकीय मंचांमुळे तंत्रज्ञानाचा वापर करून दुर्गम व ग्रामीण भागांपर्यंत दर्जेदार शिक्षण पोहोचले त्यामुळे डिजिटल शिक्षण क्रांतीला बळ मिळाले. या शतकात संशोधन आणि नवोपक्रमाला अधिक चालना मिळाली ज्यामुळे विविध क्षेत्रांत नवे संशोधन झाल्याने रोजगार उपलब्ध होऊ शकले.

भारतीय शिक्षणाची वाटचाल ही विविध कालखंडांत बहुआयामी राहिली. विशेष म्हणजे आज भारतात सुमारे १५ लाखांहून अधिक प्राथमिक, माध्यमिक, उच्च–माध्यमिक शाळा असून त्यांमध्ये सुमारे २६ कोटी विद्यार्थी शिक्षण घेत आहेत. याशिवाय देशात ७५१ हून अधिक विद्यापीठांअंतर्गत सुमारे ३५,५३९ महाविद्यालये आहेत, त्यामुळे आपल्याला असे लक्षात येते की भारतीय शिक्षणाचे जाळे हे सध्या स्थितीत ग्रामीण ते शहरी भागापासून डिजिटल आधुनिकीकरणाच्या प्रवाहाकडे जाऊ पाहत आहे. खरंतर भारतीय शिक्षण प्रणाली हे जगातील सर्वात मोठी शिक्षण प्रणाली आहे आणि तिला डिजिटल आधुनिक शिक्षण प्रणाली म्हणून येणाऱ्या काही दशकांत ओळखली जाईल असे मला वाटते.

प्रा. योगेश बोडके,
प्राध्यापक, महाराष्ट्रीय मंडळाचे,
चंद्रशेखर आगाशे शा. शि. महाविद्यालय, पुणे

शारीरिक शिक्षणातील तंत्रज्ञान - भाग १

शिक्षकांचे काम सोपे करणारी दोन कृत्रिम बुद्धिमत्तेवर आधारित साधने

शारीरिक शिक्षण क्षेत्रात कार्यरत असताना मी आता दहा वर्षांहून अधिक काळ विविध प्रकारच्या तंत्रज्ञानाचा वापर करण्याचा प्रयत्न करत आहे. सुरुवातीला तंत्रज्ञानाचा वापर केवळ सादरीकरणे तयार करण्यापुरता मर्यादित होता. त्यानंतर Google Forms, Google Sheets ऑनलाईन मूल्यमापन, डिजिटल उपस्थिती, संशोधनासाठी विविध सॉफ्टवेअर्स आणि आता कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence – AI) या प्रवासातून अध्यापन अधिक समृद्ध होत गेले.

या प्रवासात एक गोष्ट प्रकर्षाने जाणवली की, शारीरिक शिक्षण शिक्षकांकडे वेळ खूप कमी असतो.

सकाळी शाळेची असेंबली घेणे, मैदानावरील तास, स्पर्धांचे नियोजन, विद्यार्थ्यांचा सराव, क्रीडा साहित्याची जबाबदारी, विविध शासकीय अहवाल, मूल्यमापन, निकाल, पालकांशी संवाद, विविध समित्यांचे काम... आणि या सर्वांबरोबर पाठ नियोजन, वार्षिक नियोजन, सादरीकरणे, प्रश्नपत्रिका, संशोधन आणि स्वतःचे अध्ययन,

अशा परिस्थितीत अनेक चांगल्या कल्पना आपल्या मनात असतात; परंतु त्या प्रत्यक्षात आणण्यासाठी वेळ मिळत नाही. अनेक वेळा शिक्षकांचा मोठा वेळ हा पुनरावृत्तीच्या प्रशासकीय आणि लेखी कामांमध्ये खर्च होतो.

याच काळात मी अनेक तंत्रज्ञान साधने वापरून पाहिली. काही साधने आकर्षक वाटली, काहींनी अपेक्षाभंग केला; परंतु काही अशीही होती की, त्यांनी माझ्या काम करण्याच्या पद्धतीतच बदल घडवून आणला. आज मी पाठ नियोजन, सादरीकरणे, विद्यार्थ्यांसाठी अध्ययन साहित्य, मूल्यमापन साधने, संशोधन आणि अनेक प्रशासकीय कामांमध्ये या साधनांचा नियमित वापर करतो.

एक गोष्ट मात्र स्पष्ट सांगू इच्छितो की, तंत्रज्ञान शिक्षकांची जागा घेऊ शकत नाही.

विद्यार्थ्याला प्रेरणा देणे, त्याच्या क्षमतेनुसार मार्गदर्शन करणे, मैदानावर कौशल्य विकसित करणे, त्याच्या चेहऱ्यावरचा आत्मविश्वास ओळखणे किंवा त्याला पुन्हा प्रयत्न करण्यासाठी प्रोत्साहित करणे हे काम कोणतेही तंत्रज्ञान करू शकत नाही.

परंतु शिक्षकाचा वेळ वाचवून त्याला विद्यार्थ्यांसाठी अधिक वेळ उपलब्ध करून देण्याचे काम तंत्रज्ञान निश्चितच करू शकते.

म्हणूनच या अंकापासून मी 'शारीरिक शिक्षणातील तंत्रज्ञान' ही लेखमाला सुरू करत आहे. या मालिकेत मी गेल्या अनेक वर्षांत प्रत्यक्ष वापरलेल्या आणि उपयुक्त ठरलेल्या विविध डिजिटल साधनांची ओळख करून देणार आहे. प्रत्येक लेखामध्ये एक किंवा दोन तंत्रज्ञान साधनांचा परिचय, त्यांचा वापर, त्यांचे फायदे आणि शारीरिक शिक्षण शिक्षकांना होणारा प्रत्यक्ष उपयोग यांविषयी चर्चा करणार आहे.

माझी अपेक्षा एवढीच आहे की या मालिकेमुळे आपल्या शारीरिक शिक्षण शिक्षकांचे नियोजन अधिक सुलभ होईल, वेळेची बचत होईल आणि आपण विद्यार्थ्यांसोबत अधिक गुणवत्तापूर्ण वेळ घालवू शकू.

या पहिल्या लेखात आपण दोन अत्यंत उपयुक्त आधारित साधनांची ओळख करून घेऊ या– NotebookLM आणि Auto Classmate AI.

१. NotebookLM तुमच्या अभ्यास साहित्यावर आधारित बुद्धिमान सहाय्यक

गेल्या काही महिन्यांपासून मी नियमितपणे वापरत असलेले एक साधन म्हणजे NotebookLM. सुरुवातीला हे आणखी एक AI साधन असेल, असेच मला वाटले होते. पण प्रत्यक्ष वापरल्यानंतर त्याचे वैशिष्ट्य लक्षात आले.

इंटरनेटवरून सर्वसाधारण माहिती देत नाही. उलट, आपण अपलोड केलेल्या पुस्तके, अभ्यासक्रम, संशोधन लेख, नोट्स किंवा इतर दस्तऐवज यांचा अभ्यास करून त्याच्या आधारे उत्तरे तयार करते. त्यामुळे मिळणारी माहिती आपल्या अभ्यासक्रमाशी सुसंगत आणि अधिक विश्वासार्ह असते.

माझ्या अध्यापनात याचा सर्वाधिक उपयोग पुढील कामांसाठी झाला आहे

- कठीण संकल्पना सोप्या भाषेत समजून घेणे.
- विद्यार्थ्यांसाठी पाठ नियोजन तयार करणे.
- युनिट प्लॅन आणि वार्षिक अध्यापन आराखडे तयार करणे.
- सादरीकरणाची रूपरेषा तयार करणे.
- प्रश्नपत्रिका आणि अभ्यास प्रश्न तयार करणे.
- संशोधन लेखांचे सारांश, तुलना आणि साहित्य समीक्षा तयार करणे.

NotebookLM मधील Podcast सुविधा तर विशेष आवडली. स्वतःच्या नोट्स ऐकत प्रवासातही अभ्यास करता येतो. शिक्षक आणि संशोधकांसाठीही सुविधा अत्यांत उपयुक्त आहे.

पुढील QR स्कॅन केला असता मी NotebookLM च्या साह्याने तयार केलेल्या काही बाबींची झलक तुम्हांला पहाता येईल.

२. Auto Classmate AI शिक्षकांसाठी तयार केलेला AI सहकारी

NotebookLM प्रमाणेच माझ्या नियमित वापरातील दुसरे प्रभावी साधन म्हणजे Auto Classmate AI.

या साधनाची खासियत म्हणजे ते विशेषतः शिक्षकांच्या गरजा लक्षात घेऊन तयार करण्यात आले आहे. त्यामुळे त्यामध्ये अध्यापन, मूल्यमापन आणि शैक्षणिक साहित्य निर्मितीसाठी अनेक उपयुक्त सुविधा उपलब्ध आहेत.

NotebookLM

मी या साधनाचा प्रामुख्याने पुढील कामांसाठी वापर करतो –

- दैनंदिन पाठ नियोजन
- युनिट प्लॅन
- वार्षिक अध्यापन नियोजन
- PowerPoint सादरीकरणे
- माहितीपूर्ण Infographics
- विद्यार्थ्यांसाठी Worksheets
- विविध कौशल्यांसाठी Rubrics
- मूल्यमापनासाठी प्रश्नसंच
- पालकांसाठी प्रगती अहवाल

यातील एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे तयार झालेले साहित्य अंतिम नसते. शिक्षक म्हणून आपण त्यामध्ये आवश्यक बदल करून ते आपल्या विद्यार्थ्यांच्या गरजेनुसार अधिक परिणामकारक बनवू शकतो.

Auto Classmate AI या वेबसाईटला जाऊन तुम्हाला तुमचं काम सहजपणे करून घेण्यासाठी आधी स्वतःचे अकाऊंट तयार करावे लागेल व त्यानंतर आत मध्ये असलेल्या अनेक सुविधांचा वापर करून तुम्ही तुमचं काम सहजरीत्या पूर्ण करू शकता. या वेबसाईटला भेट देण्यासाठी पुढील कोड स्कॅन करा.

आज AI विषयी अनेक चर्चा सुरू आहेत. काहींना वाटते की AI मुळे शिक्षकांची गरज कमी होईल. माझा अनुभव मात्र याच्या अगदी उलट आहे. जितका जास्त मी AI वापरतो, तितकीच मला शिक्षक म्हणून माझ्या भूमिकेची किंमत अधिक जाणवते. माझ्यासाठी निर्णय घेत नाही; ते माझा वेळ वाचवते. विद्यार्थ्यांना प्रेरणा देत नाही; ते मला विद्यार्थ्यांसोबत अधिक वेळ घालवण्याची संधी देते. अध्यापन करत नाही; ते अध्यापन अधिक दर्जेदार करण्यासाठी माझी तयारी मजबूत करते.

यामुळेच मी प्रत्येक शारीरिक शिक्षण शिक्षकाला आवर्जून सांगू इच्छितो तंत्रज्ञानाला घाबरू नका; त्याला आपला सहकारी बनवा.

पुढील लेखात आपण आणखी काही अशा तंत्रज्ञान साधनांची ओळख करून घेऊ, जी शारीरिक शिक्षण शिक्षकांचे दैनंदिन काम अधिक परिणामकारक, आकर्षक आणि वेळेची बचत करणारे बनवू शकतात.

Auto Classmate

डॉ. मिलिंद ढमढेरे,
जेष्ठ क्रीडा पत्रकार

विद्या पिल्ले – स्नूकरची 'सुपरमॉम'!!

भारतामध्ये महिलांचे क्षेत्र फक्त चूल आणि मूल या पुरतेच मर्यादित मानले जाते. मात्र या समीकरणास छेद देत अनेक क्षेत्रांमध्ये भारतीय महिलांनी जागतिक स्तरावर देशाचा नावलौकिक उंचावला आहे. क्रीडा क्षेत्रातही एम.सी मेरी कोम, पी टी उषा यासारख्या महिला खेळाडूंनी अतुलनीय कामगिरी केली आहे. स्नूकर या मुलखावेगळ्या खेळामध्ये जागतिक स्तरावर नेत्रदीपक कामगिरी करणारी विद्या पिल्ले हीदेखील सुपर मॉम म्हणूनच ओळखली जाते.

स्नूकर या खेळातही खेळाडूंची शारीरिक व मानसिक तंदुरुस्तीची परीक्षा असते. हे लक्षात घेतले तर विद्या हिचा उत्साह खरोखरीच अवर्णनीय आहे. विद्या हिने गतवर्षी राष्ट्रकुल अजिंक्यपद स्पर्धांमध्ये दोन सुवर्णपदके जिंकून दिमाखदार कामगिरी केली. त्या वेळी तिचे वय फक्त ४७ वर्षांचे होते. तिने आतापर्यंत आंतरराष्ट्रीय स्तरावर पाच विजेतेपदांसह एक डझनहून अधिक पदके जिंकली आहेत. त्याखेरीज राष्ट्रीय स्तरावरील १२ सुवर्णपदकांसह सुमारे दोन डझन पदके तिच्या पदकांच्या खजिन्यात आहेत. जागतिक स्तरावरील स्पर्धांमध्ये आणखी पदके जिंकायची तिची इच्छा आहे.

सर्वसाधारणपणे खेळाडूंची खेळातील कारकीर्द शालेय किंवा महाविद्यालयीन जीवनातच सुरू होते. कालांतराने युवा गटामध्ये ते आपल्या करिअरमध्ये स्थिरावतात. परंतु विद्या हिने स्नूकर करिअरला जरा उशिरा सुरुवात म्हणजे वयाच्या २२ व्या वर्षी सुरुवात केली. त्यांची ही कारकीर्द सुरू होण्यास एक प्रसंग कारणीभूत ठरला. सन २००० मध्ये तामिळनाडू क्रिकेट संघाने राष्ट्रीय स्तरावरील रणजी करंडक जिंकला. त्यांच्या या यशाचे कौतुक करण्यासाठी काही संघटकांनी क्यू स्पोर्ट्स सेंटरमध्ये एका समारंभ आयोजित केला होता. या समारंभात सहभागी झालेल्या विद्या हिला तिच्या मैत्रिणीने क्यू स्पोर्ट्सचा आनंद घेण्याचा सल्ला दिला. तिचा हा सल्ला योग्य मानून विद्याने केवळ मनोरंजनासाठी या खेळाचा सराव सुरू केला. मात्र या खेळात आपल्याला चांगले कौशल्य दाखवता येत आहे असे तिच्या लक्षात आल्यानंतर तिने स्पर्धात्मक सरावावर लक्ष केंद्रित केले. एका राज्यस्तरीय मानांकन स्पर्धेमध्ये तिने उपांत्य फेरीपर्यंत मजल गाठली. या यशामुळे तिचा आत्मविश्वास उंचावला. राज्यस्तरीय स्पर्धांमध्ये तिने अनेक पदके जिंकली. तिथूनच खऱ्या अर्थाने तिच्या स्नूकर करिअरला प्रारंभ झाला.

कुटुंबियांकडून पाठिंबा

कोणत्याही खेळाडूसाठी, त्यातही विवाहित महिला खेळाडूला तिच्या कुटुंबियांकडून पाठिंबा मिळणे हा अतिशय महत्त्वाचा घटक असतो. विद्या हिचे पती तिलकराज हे स्नूकर आणि बिलियर्ड्स खेळाडू आहेत. त्यामुळे त्यांनी विद्या हिला तिच्या करिअरसाठी सर्वतोपरी सहकार्य केले आहे. मुलाच्या शिक्षणाची आणि घरातील इतर

जबाबदाऱ्यांची पूर्ण काळजी ते घेतात. विशेषतः ती जेव्हा स्पर्धेनिमित्त राज्याबाहेर किंवा देशाबाहेर असते, तेव्हा तिचे पती घराची संपूर्ण जबाबदारी स्वीकारतात त्यामुळे तिला स्पर्धेच्या ठिकाणी आपल्या कुटुंबाबद्दल कोणताही मानसिक ताण जाणवत नाही व निश्चिंत मनाने स्पर्धेवर लक्ष देऊ शकते.

पंकज अडवाणीकडून मार्गदर्शन

पंकज अडवाणी याला क्यू स्पोर्ट्सचा सम्राट मानला जातो. त्याच्या नावावर अनेक जागतिक विजेतेपदे

आहेत. त्याच्यासोबत मिश्र आणि सांघिक स्पर्धांमध्ये सहभागी होण्याची संधी विद्या हिला मिळाली आहे. तो जगज्जेता असला तरी तो विद्या हिला नेहमीच एक तुल्यबळ सहकारी म्हणूनच मार्गदर्शन करीत असतो. तसेच त्याच्याकडून तिला खेळाच्या दृष्टीने अनेक महत्त्वाच्या टिप्स मिळतात.

प्रत्येक खेळाडूच्या कारकिर्दीत काही पदके किंवा विजेतेपदे अविस्मरणीय असतात. विद्या हिला प्रत्येक पदक महत्त्वाचे वाटते, कारण प्रत्येक स्पर्धेसाठी तिला खूप मेहनत घ्यावी लागते आणि आपल्या क्षमतेनुसार १००% कौशल्य पणाला लावावे लागते. प्रत्येक पदक तिला भविष्यातील करिअरसाठी प्रोत्साहन देत असते. अपयश ही यशाची पहिली पायरी आहे हे तत्त्व डोळ्यांसमोर ठेवीत ती अपयश आल्यास आपल्या कामगिरीचा सखोल आढावा घेते आणि त्याचे विश्लेषण करते. यामुळे तिला पुढील स्पर्धेत आपल्या उणिवा सहजपणे दूर करण्यास मदत होते.

तिचा मुलगा सूर्या याने लहान वयातच स्नूकर खेळून पाहिले होते, पण आता त्याला बास्केटबॉलची आवड निर्माण झाली आहे. त्यामुळे विद्या ही त्याला या खेळासाठी प्रोत्साहन देत आहे. फावल्या वेळेत तिला शास्त्रीय संगीत ऐकायला आवडते. लहानपणी तिने भरतनाट्यमचे प्रशिक्षण घेतले होते. त्यामुळे ती काही नृत्य आणि संगीताच्या कार्यक्रमांना उपस्थित राहते.

उटी येथे स्नूकरचा प्रारंभ

स्नूकर हा खेळ सर्वप्रथम आपल्या देशात सुरू झाला, हे फार कमी लोकांना माहीत आहे. १८७२ मध्ये ब्रिटीश अधिकाऱ्यांनी उटी येथे हा खेळ सुरू केला आणि नंतर तो एक स्पर्धात्मक खेळ बनला. अन्य ऑलिंपिक खेळांसाठी ज्या काही नियमावली आहेत त्या नियमावलींमध्ये क्यू स्पोर्ट्स बसत नसल्यामुळे त्याला अद्याप ऑलिंपिक क्रीडा स्पर्धांमध्ये स्पर्धात्मक खेळ म्हणून स्थान मिळालेले नाही. क्यू स्पोर्ट्सचे आयोजक या खेळांचा ऑलिम्पिकमध्ये स्पर्धात्मक खेळ म्हणून समावेश व्हावा यासाठी प्रयत्न करत आहेत.

विद्या हिला आशा आहे की, २०३२ च्या ऑलिम्पिक स्पर्धांमध्ये क्यू स्पोर्ट्सचा समावेश असेल. प्रत्येक खेळाडूची कारकिर्दीत काही स्वप्ने पूर्ण करण्याची इच्छा असते. ऑलिम्पिक स्पर्धांमध्ये पदक जिंकण्याचे विद्याचे स्वप्न कदाचित अपूर्ण राहील. परंतु कालांतराने या क्रीडा प्रकाराचा ऑलिंपिकमध्ये समावेश झाला तर आपल्या शिष्यांद्वारे आपले अपुरे राहिलेले स्वप्न पूर्ण करण्याची विद्याची इच्छा आहे.

विद्या हिची महत्त्वाची कामगिरी आणि पुरस्कार:

- २०१० मध्ये ऑस्ट्रेलियन ओपन आंतरराष्ट्रीय मानांकन स्पर्धेत सुवर्णपदक
- २०१३ मध्ये झालेल्या जागतिक सांघिक स्पर्धेत सुवर्णपदक
- २०१६ मध्ये आंतरराष्ट्रीय बिलियर्ड्स व स्नूकर महासंघाने आयोजित केलेल्या आंतरराष्ट्रीय मानांकन स्पर्धेत सुवर्णपदक
- जागतिक स्पर्धेसह आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धांमध्ये पाच सुवर्ण, ९ रौप्य आणि ३ कांस्य पदके
- राष्ट्रीय स्पर्धेत १२ विजेतेपदांसह एकूण दोन डझन पदके
- कर्नाटक राज्य सरकारतर्फे एकलव्य पुरस्कार

प्रा. श्रद्धा अभिजित नाईक,
प्रमुख, पदव्युत्तर विभाग, म.मं. चंद्रशेखर आगाशे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

प्राचीन ऑलिम्पियापासून आधुनिक अध्यापन शास्त्रापर्यंत...

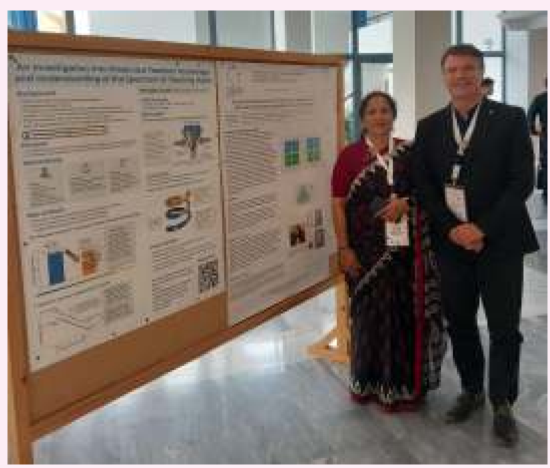
ग्रीसमधील स्पेक्ट्रम परिषदेतून शारीरिक शिक्षणाच्या नव्या क्षितिजांचा शोध

जगाशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न...

शिक्षण हा अस्थिर असून सतत विकसित होणारा प्रवास आहे. विशेषतः शिक्षक प्रशिक्षण (Teacher Education) आणि शारीरिक शिक्षणासारख्या गतिमान क्षेत्रात कार्य करताना जगभरातील विचारप्रवाह, संशोधन, अध्यापनातील नवकल्पना आणि विविध देशांतील अनुभव जाणून घेणे ही आजची गरज बनली आहे. प्रत्येक आंतरराष्ट्रीय परिषद ही केवळ संशोधन सादर करण्याची संधी नसते; ती स्वतःला नव्याने तपासण्याची, आपल्या विचारांना अधिक व्यापक बनवण्याची आणि जगातील सहकारी शिक्षकांकडून शिकण्याची एक समृद्ध प्रक्रिया असते.

गेल्या काही वर्षांपासून मला Spectrum Institute of Teaching and Learning (USA) या संस्थेच्या विविध उपक्रमांमध्ये सहभागी होण्याची संधी मिळत आहे. प्रा. मुस्का मॉस्टन (Muska Mosston) आणि प्रा. सारा ॲशवर्थ (Prof Sara Ashworth) यांनी मांडलेल्या Spectrum of Teaching Styles या अध्यापन तत्वज्ञानाने जगभरातील शिक्षक शिक्षणावर गेली सहा दशके प्रभाव टाकला आहे. या तत्वज्ञानाच्या साठ वर्षांच्या प्रवासानिमित्त संस्थेने ग्रीसमधील प्राचीन ऑलिम्पिया येथे इंटरनॅशनल ऑलिंपिक अकॅडेमी येथे प्रथम आंतरराष्ट्रीय परिषद आयोजित केली होती. जगातील सुमारे १७ देशांतील निवडक शिक्षक, संशोधक आणि शिक्षक–प्रशिक्षक यांना या परिषदेसाठी निमंत्रित करण्यात आले होते. भारताचे प्रतिनिधित्व करण्याची संधी मला लाभली, ही माझ्यासाठी अभिमानाची, कृतज्ञतेची आणि जबाबदारीची बाब होती.

या परिषदेत सहभागी होण्यापूर्वी मला वाटत होते की, मी अध्यापनशास्त्रावरील एका जागतिक परिषदेला जात आहे. परंतु ग्रीसमध्ये पोहोचल्यानंतर लक्षात आले की हा प्रवास केवळ एका परिषदेचा नव्हता; तो शारीरिक शिक्षणाच्या इतिहास, तत्त्वज्ञान आणि भविष्याचा शोध घेणारा प्रवास ठरणार होता.



प्राचीन ऑलिम्पिया – जिथे इतिहास आजही श्वास घेतो

परिषदेदरम्यान मोकळ्या वेळात आम्हांला प्राचीन ऑलिम्पिया आणि तेथील पुरातत्वीय स्थळांना भेट देण्याची संधी मिळाली. शारीरिक शिक्षणाशी

आयुष्यभर जोडलेल्या व्यक्तीसाठी हा अनुभव शब्दांत व्यक्त करणे कठीण आहे. ज्या भूमीवर इ.स.पूर्व ७७६ मध्ये पहिल्या ऑलिम्पिक स्पर्धा भरल्या, त्या भूमीवर प्रत्यक्ष उभे राहण्याचा अनुभव विलक्षण होता. आज हजारो वर्षे उलटून गेली असली तरी प्राचीन स्टेडियममधील धावपट्टी, प्रारंभरेषा, प्रेक्षकांसाठी असलेली नैसर्गिक आसनव्यवस्था आणि मंदिरांचे अवशेष आजही त्या वैभवशाली परंपरेची साक्ष देत उभे आहेत.

त्या स्टेडियममध्ये काही क्षण शांतपणे उभे राहिल्यावर मनात एकच विचार आला, 'इथे धावणाऱ्या खेळाडूंना पदक जिंकायचे होते की स्वतःला जिंकायचे होते?' कदाचित या प्रश्नाचे उत्तरच प्राचीन ऑलिम्पिक खेळांच्या संपूर्ण तत्त्वज्ञानात दडलेले आहे.

खेळ म्हणजे केवळ स्पर्धा नव्हे, संस्कारही

आजच्या काळात ऑलिम्पिक म्हटले की, आपल्या डोळ्यांसमोर सुवर्णपदके, जागतिक विक्रम, प्रचंड आर्थिक बक्षिसे, प्रायोजक, प्रसारमाध्यमे आणि व्यावसायिक क्रीडा उभी राहते. परंतु प्राचीन ऑलिम्पिकची संकल्पना यापेक्षा पूर्णपणे वेगळी होती. त्या काळात स्पर्धा म्हणजे व्यक्तीच्या संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाची परीक्षा होती. शरीराची ताकद, मनाची स्थिरता, आत्मसंयम, शिस्त, प्रामाणिकपणा, धैर्य आणि समाजाप्रती असलेली जबाबदारी या सर्व गुणांची कसोटी म्हणजे ऑलिम्पिक.

ग्रीक संस्कृतीत Arete ही संकल्पना अत्यंत महत्त्वाची मानली जात असे. Arete म्हणजे केवळ उत्कृष्टता नव्हे; तर स्वतःच्या सर्वोच्च क्षमतेपर्यंत पोहोचण्याचा सातत्यपूर्ण प्रयत्न. दुसऱ्याला हरवणे हे उद्दिष्ट नव्हते; स्वतःची सर्वोत्तम आवृत्ती घडवणे हेच खरे यश मानले जात असे. आज आपण ज्याला सर्वांगीण विकास म्हणतो, त्याची बीजे त्या काळातच पेरली गेली होती.

ऑलिव्हचा मुकुट – साधेपणात दडलेली महानता

प्राचीन ऑलिम्पिकमधील सर्वात प्रेरणादायी परंपरा म्हणजे विजेत्याला दिला जाणारा वन्य ऑलिव्हच्या फांद्यांचा किरीट. आजच्या दृष्टीने पाहिले तर तो अत्यंत साधा पुरस्कार वाटतो. ना सोने – ना चांदी – ना रोख बक्षीस – ना करार – ना प्रसिद्धी. तरीही त्या काळातील प्रत्येक खेळाडू त्यासाठी आयुष्यभर परिश्रम घेत असे. कारण त्या किरीटाचे मूल्य त्याच्या भौतिक स्वरूपात नव्हते; तर त्यामागील तत्त्वज्ञानात होते. ऑलिव्ह वृक्ष हा शांतता, ज्ञान, सहनशीलता, समृद्धी आणि दीर्घायुष्याचे प्रतीक मानला जात असे. त्यामुळे ऑलिव्हचा मुकुट म्हणजे समाजाकडून मिळालेला सर्वोच्च नैतिक सन्मान होता.

या भेटीदरम्यान मला प्रकर्षाने जाणवले की आज आपण अनेकदा खेळाचे मोजमाप पदकांच्या संख्येने करतो; पण प्राचीन ग्रीक समाज खेळाचे मोजमाप मूल्यांनी करत होता. हा विचार आजच्या शिक्षणासाठीही तितकाच महत्त्वाचा आहे.

विजेत्यांचा गौरव – व्यक्तीपेक्षा मूल्यांचा सन्मान

ऑलिम्पिकमध्ये विजयी झालेला खेळाडू आपल्या नगरात परतल्यावर त्याचे जंगी स्वागत होत असे. त्याच्या सन्मानार्थ कविता रचल्या जात, शिल्पे उभारली जात आणि अनेक शहरांमध्ये त्याला विशेष मान दिला जाई. परंतु हा गौरव केवळ जिंकलेल्या स्पर्धेचा नव्हता. तो त्या व्यक्तीने जपलेल्या मूल्यांचा होता. खेळाडू हा समाजासाठी आदर्श असावा, अशी अपेक्षा होती. त्याचे वर्तन, त्याची शिस्त, त्याचा स्वभाव आणि त्याचा प्रामाणिकपणा यांना

विजयाइतकेच कदाचित त्याहून अधिक महत्त्व दिले जात असे. आजच्या काळात आपण अनेकदा प्रसिद्ध खेळाडूंना त्यांच्या यशासाठी ओळखतो; परंतु प्राचीन ग्रीसमध्ये त्यांना त्यांच्या मूल्यांसाठी स्मरणात ठेवले जात असे.

फसवणुकीला नव्हती माफी (चुकीला माफी नाही!)

ऑलिम्पियातील संग्रहालयात पाहिलेली एक गोष्ट मनाला विशेष स्पर्शून गेली. खेळांमध्ये फसवणूक करणाऱ्या खेळाडूंना केवळ अपात्र ठरवले जात नव्हते. त्यांना सार्वजनिकरीत्या दोषी ठरवले जात असे. त्यांच्याकडून दंड आकारला जाई आणि त्या दंडातून झ्यूसच्या कांस्य मूर्ती उभारल्या जात. या मूर्ती स्टेडियमच्या प्रवेशद्वाराजवळ उभ्या केल्या जात आणि त्यांच्या पायथ्याशी दोषी खेळाडूंची नावे कोरली जात. ऑलिम्पिकमध्ये सहभागी होणाऱ्या प्रत्येक खेळाडूला या मूर्ती दिसत असत. त्या नावांवर येणारे जाणारे लोक थुंकत असत. हा संदेश शब्दांपेक्षा अधिक प्रभावी होता. 'फसवून जिंकण्यापेक्षा प्रामाणिकपणे हरलेले अधिक सन्माननीय आहे.' आजच्या क्रीडाजगतात डोपिंग, सामना निश्चिती, अनैतिक स्पर्धा आणि कोणत्याही किंमतीवर विजय मिळवण्याची मानसिकता वाढताना दिसते. अशा वेळी दोन हजार वर्षांपूर्वीची ही मूल्यव्यवस्था अधिकच अर्थपूर्ण वाटते.

ऑलिम्पिक ट्रूस – स्पर्धेपलीकडील सहकार्य

प्राचीन ऑलिम्पिकचा आणखी एक अत्यंत प्रेरणादायी पैलू म्हणजे Olympic Truce. स्पर्धांच्या काळात युद्धरत ग्रीक राज्यांमध्ये तात्पुरता युद्धविराम घोषित केला जात असे. खेळाडू, प्रशिक्षक आणि प्रेक्षक सुरक्षितपणे प्रवास करू शकतील यासाठी संघर्ष थांबवला जाई. किती विलक्षण विचार! जिथे युद्ध माणसांना विभाजित करते, तिथे खेळ त्यांना एकत्र आणतो. आज जागतिक स्तरावर क्रीडा स्पर्धा विविध संस्कृती, भाषा, धर्म आणि विचारधारांना एकाच व्यासपीठावर आणतात. स्पर्धा असते, पण त्याचबरोबर परस्पर आदर, संवाद आणि सहकार्यही असते. या परंपरेने मला एक महत्त्वाचा विचार दिला – स्पर्धा आणि सहकार्य हे परस्परविरोधी नाहीत; ते एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत.

भूतकाळातून भविष्याकडे...

प्राचीन ऑलिम्पियातील ती टूर संपली; पण मनात अनेक प्रश्न निर्माण झाले. आजच्या शारीरिक शिक्षणात या मूल्यांचे स्थान कुठे आहे? विद्यार्थ्यांना आपण केवळ जिंकायला शिकवत आहोत की चांगले माणूस बनायलाही शिकवत आहोत? शिक्षक म्हणून आपली भूमिका कौशल्य विकसित करण्यापुरती मर्यादित आहे का, की चारित्र्य, जबाबदारी, निर्णयक्षमता आणि सहकार्याची भावना विकसित करण्याचीही आहे?

या सर्व प्रश्नांची उत्तरे मला पुढील तीन दिवस चाललेल्या पहिल्या आंतरराष्ट्रीय Spectrum Conference मध्ये हळूहळू मिळू लागली. प्राचीन ऑलिम्पियाने शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास समजावून सांगितला; आता आधुनिक अध्यापन शास्त्र त्याचे भविष्य दाखवणार होते...

प्राचीन परंपरेपासून आधुनिक अध्यापन शास्त्राकडे

प्राचीन ऑलिम्पियामधील अनुभव मनात ताजा असतानाच Spectrum Institute of Teaching and Learning (SITL) च्या जागतिक परिषदेची सुरुवात झाली. सभागृहात प्रवेश करताना मनात एक वेगळीच भावना होती. ज्या भूमीवर हजारो वर्षांपूर्वी

शरीर, मन आणि चारित्र्य यांच्या उत्कृष्टतेचा उत्सव साजरा केला जात होता, त्याच भूमीवर आज जगभरातील शिक्षक आणि संशोधक शारीरिक शिक्षण आधुनिक अध्यापनशास्त्रावर चर्चा करण्यासाठी एकत्र आले होते. इतिहास आणि भविष्य यांचा हा अनोखा संगम होता.

या परिषदेचे महत्त्व हे केवळ ती पहिली जागतिक Spectrum परिषद होती म्हणून नव्हते; तर Spectrum of Teaching Styles या अध्यापन तत्त्वज्ञानाच्या साठ वर्षांच्या प्रवासाचा हा एक महत्त्वपूर्ण टप्पा होता. प्रा. मुस्का मॉस्टन आणि सारा ॲशवर्थ यांनी मांडलेल्या या विचारप्रवाहाने गेल्या सहा दशकांत जगभरातील शिक्षक शिक्षण, शारीरिक शिक्षण आणि अध्यापन संशोधनावर मोठा प्रभाव टाकला आहे. या परिषदेत १७ देशांतील शिक्षक, संशोधक आणि शिक्षक–शिक्षक सहभागी झाले होते. विविध भाषा, संस्कृती आणि शैक्षणिक व्यवस्था वेगळ्या असल्या तरी शिक्षण अधिक अर्थपूर्ण कसे होईल, हा समान धागा सर्वांना जोडून ठेवत होता.

एकच अध्यापनशैली सर्वांसाठी योग्य नसते...

परिषदेतील प्रत्येक सत्रातून एक विचार सातत्याने समोर येत होता – चांगला शिक्षक म्हणजे एखाद्या एका अध्यापनपद्धतीचा समर्थक नसतो; तर विद्यार्थ्यांच्या गरजेनुसार योग्य अध्यापनशैलीची निवड करणारा विचारशील व्यावसायिक असतो.

स्पेक्ट्रमचा मूलभूत विचार हाच आहे. शिक्षक हा केवळ ज्ञान देणारा नसून शिकण्याच्या अनुभवाचा रचनाकार आहे. काही वेळा तो मार्गदर्शक असतो, काही वेळा निरीक्षक, तर काही वेळा विद्यार्थ्यांना स्वतः शोध घेण्यास प्रेरित करणारा सहप्रवासी असतो. शिकण्याचे उद्दिष्ट, विद्यार्थ्यांची तयारी, त्यांच्या क्षमता आणि परिस्थिती यानुसार अध्यापनशैली बदलणे हीच शिक्षकाची खरी व्यावसायिक क्षमता आहे.

आज कृत्रिम बुद्धिमत्ता, माहितीचा स्फोट आणि सतत बदलणारे जग पाहता विद्यार्थ्यांना केवळ माहिती देणे पुरेसे राहिलेले नाही. त्यांना विचार करणे, निर्णय घेणे, समस्यांचे निराकरण करणे, सहकार्य करणे आणि आयुष्यभर शिकत राहण्यास प्रेरित करणे ही शिक्षकांची नवीन जबाबदारी आहे.

शिक्षणाचा केंद्रबिंदू – विद्यार्थी

परिषदेतील प्रमुख व्याख्यानांमध्ये आणि संशोधन सादरीकरणांमध्ये विद्यार्थ्यांच्या शिकण्याच्या प्रक्रियेला केंद्रस्थानी ठेवण्यावर विशेष भर देण्यात आला. विद्यार्थी हा निष्क्रिय श्रोता नसून स्वतःच्या शिक्षणाचा सक्रिय भागीदार आहे, ही भूमिका सर्वांनी स्पष्टपणे मांडली.

विद्यार्थ्यांना निवडीची संधी, निर्णय घेण्याचे स्वातंत्र्य, स्वतःचे मूल्यमापन, सहकार्याने शिकण्याचे अनुभव आणि चिंतन करण्याची संधी मिळाल्यास त्यांची अंतःप्रेरणा वाढते, आत्मविश्वास विकसित होतो आणि शिकणे अधिक अर्थपूर्ण बनते. या संदर्भात Physical Literacy या संकल्पनेवरही विशेष चर्चा झाली. शारीरिक शिक्षणाचे अंतिम उद्दिष्ट केवळ उत्कृष्ट खेळाडू घडवणे नसून आयुष्यभर शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय, आत्मविश्वास आणि जबाबदार नागरिक घडवणे हे आहे, हा विचार अनेक सादरीकरणांमधून अधोरेखित झाला.

संशोधनाचा उद्देश – वर्गखोलीतील बदल

परिषदेतील संशोधन शोधनिबंध सत्रे ऐकताना, पोस्टर्स पाहताना एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षात आली. संशोधन हे केवळ शैक्षणिक पदोन्नती किंवा प्रकाशनासाठी केलेले नव्हते. प्रत्येक संशोधनामागे

प्रत्यक्ष अध्यापनाशी संबंधित प्रश्न होता. विद्यार्थ्यांचा सहभाग कसा वाढेल? शिकणे अधिक अर्थपूर्ण कसे होईल? शारीरिक शिक्षण अधिक समावेशक कसे बनवता येईल? शिक्षकांना अधिक प्रभावीपणे तयार कसे करता येईल? याच प्रश्नांची उत्तरे शोधण्याचा प्रयत्न विविध देशांतील संशोधक करत होते. शिक्षक प्रशिक्षण, प्रेरणा, सामाजिक–भावनिक शिक्षण, समावेशकता, शारीरिक साक्षरता, मूल्यमापन आणि नवोपक्रम यांसारख्या विषयांवर अनेक अभ्यास सादर करण्यात आले. संशोधन आणि प्रत्यक्ष अध्यापन यांच्यातील ही जवळीक विशेष प्रेरणादायी वाटली.

परिषदेची खरी ताकद – संवाद

कोणत्याही आंतरराष्ट्रीय परिषदेचे खरे सौंदर्य केवळ औपचारिक सत्रांमध्ये नसते; ते अनौपचारिक संवादांमध्येही असते. कॉफी ब्रेक वेळेतील चर्चा, भोजनावेळी विविध देशांतील सहकाऱ्यांशी झालेल्या गप्पा, पोस्टर सत्रांमधील प्रश्नोत्तरे आणि कार्यशाळांमधील सहभाग यांमधून अनेक नवीन कल्पना समोर आल्या.

एक गोष्ट विशेष जाणवली – येथे प्रश्न विचारणे म्हणजे टीका करणे नव्हे, तर शिकण्याची तयारी दाखवणे होय. मतभेद असले तरी ते आदराने मांडले जात होते. अनुभवांची देवाणघेवाण, संयुक्त संशोधनाच्या संधी आणि परस्पर सहकार्याची तयारी या परिषदेच्या संस्कृतीचा अविभाज्य भाग होत्या.

ऑलिम्पियाचा संदेश आणि स्पेक्ट्रमची दिशा

प्राचीन ऑलिम्पियात मी खेळाचा आत्मा अनुभवला; स्पेक्ट्रम परिषदेत त्या आत्म्याला आधुनिक अध्यापनाची दिशा मिळताना पाहिली. ऑलिम्पिक खेळांनी उत्कृष्टतेबरोबर प्रामाणिकपणा, आत्मसंयम आणि मानवतेचा संदेश दिला. स्पेक्ट्रमने त्यात आणखी एक महत्त्वाचा विचार जोडला – विद्यार्थ्याला केवळ काय शिकायचे हे सांगू नका; त्याला कसे शिकायचे, का शिकायचे आणि स्वतःचे शिक्षण स्वतः कसे घडवायचे हे शिकवा.

आजच्या काळातील शिक्षकाचे काम माहिती देणे नाही; तर विचार घडवणे आहे. खेळाचे उद्दिष्ट केवळ विजेते घडवणे नाही; तर मूल्याधिष्ठित नागरिक घडवणे आहे. याच क्षणी मला प्राचीन ऑलिम्पियात पडलेल्या प्रश्नाचे उत्तर मिळाले. हजारो वर्षांपूर्वी ज्या भूमीवर खेळातून माणूस घडवण्याचा विचार जन्माला आला, त्याच भूमीवर आज शिक्षक प्रशिक्षणाच्या माध्यमातून त्या विचाराला आधुनिक स्वरूप दिले जात आहे. स्पर्धा आणि सहकार्य, उत्कृष्टता आणि समावेशकता, कौशल्य आणि चारित्र्य या सर्वांचा समतोल साधणारे शिक्षणच भविष्यातील समाज घडवू शकते.

ही परिषद संपताना मला जाणवले की Spectrum of Teaching Styles ही केवळ अध्यापनशैलींची मालिका नाही; ती विद्यार्थ्यांवर विश्वास ठेवणारी, शिक्षकाला विचारशील व्यावसायिक मानणारी आणि शारीरिक शिक्षणाचा अंतिम उद्देश 'केवळ चांगला खेळाडू नव्हे, तर उत्तम आणि क्रियाशील माणूस घडवणे' गाठण्यासाठी अध्यापनाला दिशा देणारी एक जीवनदृष्टी आहे.

भारतीय शारीरिक शिक्षणासाठी पुढची दिशा...

ग्रीसमधील हा प्रवास संपला, परंतु त्यातून सुरू झालेला विचारांचा प्रवास अजूनही सुरू आहे. ऑलिम्पियाच्या इतिहासाने आणि स्पेक्ट्रम परिषदेतील चर्चांनी एक विचार दृढ केला, शारीरिक शिक्षणाचा खरा उद्देश केवळ खेळ शिकवणे किंवा

स्पर्धा जिंकणे नाही; तर मूल्याधिष्ठित, विचारशील, निरोगी आणि जबाबदार नागरिक घडवणे हा आहे.

भारतात राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण (NEP 2020), कौशल्याधारित शिक्षण, अनुभवाधारित अध्यापन आणि सर्वांगीण विकास यांवर भर दिला जात आहे. या पार्श्वभूमीवर Spectrum of Teaching Styles ही संकल्पना अत्यंत समर्पक वाटते. कारण ती शिक्षकाला कोणती एकच अध्यापनपद्धती स्वीकारण्यास सांगत नाही; उलट विद्यार्थ्यांच्या गरजा, उद्दिष्टे आणि परिस्थिती लक्षात घेऊन योग्य अध्यापनशैली निवडण्याचे व्यावसायिक स्वातंत्र्य देते. त्यामुळे शिक्षक हा केवळ अभ्यासक्रम पूर्ण करणारा नसून शिकण्याचा संवेदनशील रचनाकार बनतो.

भारतीय शारीरिक शिक्षण शिक्षक प्रशिक्षण (PETE) कार्यक्रमांमध्येही या विचारांचा अधिक व्यापक समावेश होण्याची गरज आहे. अनेकदा आपण कौशल्य अध्यापन, सराव आणि मूल्यमापन यांवर भर देतो; परंतु विद्यार्थ्यांच्या स्वायत्ततेचा, चिकित्सक विचारांचा, निर्णयक्षमतेचा आणि चिंतनाचा विकास तितक्याच जाणीवपूर्वक घडवला गेला पाहिजे. भावी शिक्षकांना विविध अध्यापनशैलींचा अनुभव, त्यांचा संदर्भानुसार वापर आणि त्यामागील शैक्षणिक तत्त्वज्ञान समजणे तितकेच आवश्यक आहे.

परिषदेत मला सर्वाधिक प्रेरणा देणारी गोष्ट म्हणजे प्राध्यापक, शिक्षकांमधील शिकण्याची वृत्ती. अनुभवी प्राध्यापक, नवोदित संशोधक आणि विद्यार्थी संशोधक एकाच उत्साहाने सखोल चर्चा करत होते. कुणाकडेच सर्व प्रश्नांची उत्तरे नव्हती; पण प्रत्येक जण योग्य प्रश्न विचारण्यास तयार होता. सर्व जण शेअर करायला तयार होते, आपल्याकडील ज्ञानभंडार मुक्तहस्ते देत होते. ही संशोधनसंस्कृती, सहकार्याची भावना आणि सतत शिकत राहण्याची वृत्ती आपल्या शिक्षक प्रशिक्षण व्यवस्थेतही अधिक दृढ व्हावी, अशी अपेक्षा वाटते.

भविष्यातील खेळाडू आणि भविष्याचा नागरिक

आजचा विद्यार्थी उद्याचा खेळाडू, प्रशिक्षक, शिक्षक, पालक आणि समाजाचा जबाबदार नागरिक असणार आहे. म्हणूनच शारीरिक शिक्षणाची व्याप्ती मैदानापुरती मर्यादित राहू शकत नाही. त्यातून नेतृत्व, सहकार्य, संवाद, नैतिक निर्णयक्षमता, विविधतेचा स्वीकार आणि सामाजिक जबाबदारी यांचाही विकास झाला पाहिजे.

मला प्राचीन ऑलिम्पिकमधील एक गोष्ट विशेष भावली. खेळाडू एकमेकांचे प्रतिस्पर्धी होते; पण ते एकाच मूल्यव्यवस्थेचे वाहकही होते. स्पर्धा होती, पण शत्रुत्व नव्हते. विजयाची इच्छा होती, पण कोणत्याही किंमतीवर नव्हती. उत्कृष्टतेचा ध्यास होता, पण प्रामाणिकपणाच्या किमतीवर नव्हता. हीच भावना आजच्या शिक्षणासाठीही आवश्यक आहे.

आपण विद्यार्थ्यांना स्पर्धात्मक बनवले पाहिजे; पण त्याचबरोबर सहकार्यशीलही बनवले पाहिजे. स्वतः यशस्वी होतानाच इतरांना पुढे घेऊन जाण्याची वृत्ती, संघभावना, विविधतेचा आदर आणि नैतिक नेतृत्व ही उद्याच्या जगातील सर्वात मोठी कौशल्ये असतील. भविष्यातील खेळाडू हा केवळ पदकविजेता नसून संवेदनशील, जबाबदार आणि जागतिक नागरिक असला पाहिजे.

स्पेक्ट्रम – केवळ अध्यापनशैली नव्हे, तर एक विचारप्रवाह

या परिषदेत सहभागी झाल्यानंतर माझा Spectrum of Teaching Styles कडे पाहण्याचा दृष्टिकोन

अधिक व्यापक झाला. सुरुवातीला मला तो अध्यापनशैलींचा एक प्रभावी आराखडा वाटत होता; पण आता तो विद्यार्थ्यांच्या शिकण्याच्या क्षमतेवर विश्वास ठेवणारा, शिक्षकाला विचारशील निर्णयकर्ता मानणारा आणि प्रत्येक विद्यार्थ्याच्या क्षमतेचा सन्मान करणारा एक मानवी विचारप्रवाह वाटतो.

भारतातही या विचाराचा अधिक व्यापक प्रसार व्हावा, शिक्षक शिक्षण कार्यक्रमांमध्ये त्याचा अभ्यास आणि प्रत्यक्ष वापर वाढावा, संशोधनाला चालना मिळावी आणि विविध राज्यांतील शिक्षकांमध्ये अनुभवांची देवाणघेवाण व्हावी, अशी मनापासून इच्छा आहे. अशा प्रकारचा शैक्षणिक/व्यावसायिक समुदाय (Communities of Practice) निर्माण झाला, तर भारतीय शारीरिक शिक्षण अधिक समृद्ध, संशोधनाधारित आणि विद्यार्थीकेंद्रित होईल.

समारोप : पदकांपासून माणसांकडे...

ग्रीसमधून परतताना माझ्या मनात एक चित्र सतत उभे राहिले – प्राचीन ऑलिम्पिक स्टेडियममधील ती शांत धावपट्टी आणि स्पेक्ट्रम परिषदेतील उत्साही शिक्षकांचा समूह. एकीकडे मी शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास अनुभवला, दुसरीकडे त्याचे भविष्य पाहिले.

या दोन्ही अनुभवांनी मला एक महत्त्वाचा धडा दिला – शारीरिक शिक्षण हा विषय नसून मूल्यांचा प्रवास आहे. खेळातून शरीर सक्षम होते; पण योग्य अध्यापनातून मन आणि व्यक्ती घडते. स्पर्धा उत्कृष्टता शिकवते; सहकार्य मानवता शिकवते. आणि या दोन्हींचा समतोल साधणारे शिक्षणच उद्याचा समाज घडवू शकते. कदाचित म्हणूनच प्राचीन ऑलिम्पियातील ऑलिव्हचा साधा मुकुट आणि स्पेक्ट्रमचे आधुनिक अध्यापनतत्त्वज्ञान मला एका समान सूत्राने जोडलेले वाटले खरे शिक्षण पदकविजेते घडवत नाही; ते उत्तम माणसे घडवते. आणि कदाचित हाच शारीरिक शिक्षणाचा सर्वात मोठा वारसा आहे... तसेच भविष्यही.

एक निमंत्रण...

ग्रीसमधील स्पेक्ट्रम परिषदेतील अनुभवातून एक गोष्ट प्रकर्षाने जाणवली–Spectrum of Teaching Styles हा केवळ अभ्यासाचा विषय नसून प्रत्यक्ष अनुभवण्यासारखा अध्यापनाचा विचारप्रवाह आहे. याच प्रेरणेने म. मं. चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाच्या सुवर्णमहोत्सवी वर्षानिमित्त २०२७ च्या प्रारंभी Spectrum Institute of Teaching and Learning (USA) च्या आंतरराष्ट्रीय तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली सहभागात्मक कार्यशाळांचे आयोजन करत आहोत.

शारीरिक शिक्षण, शिक्षक प्रशिक्षण आणि विद्यार्थीकेंद्रित अध्यापनात रस असलेल्या शिक्षक, शिक्षक–प्रशिक्षक, संशोधक आणि विद्यार्थ्यांनी या कार्यशाळेत सहभागी होण्यासाठी महाविद्यालयाशी किंवा माझ्याशी संपर्क साधावा, असे मनःपूर्वक आवाहन आहे.

चला, एकत्र येऊन अध्यापनाचा असा प्रवास सुरू करू या, जो केवळ कुशल विद्यार्थी नव्हे तर उत्तम माणसे घडवेल.

मूल्यमापन : संख्यात्मकतेकडून गुणात्मकतेकडे

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

आपल्या शिक्षण व्यवस्थेत मुल्यमापनाला खूप जास्त महत्त्व आहे. विद्यार्थी, पालक, शिक्षक आणि शालेय व्यवस्थापन हे सर्व घटकांचे अंतिम ध्येय हे मार्क असतात. त्यामुळे एकूणच आजची शिक्षण व्यवस्था ही विद्यार्थी केंद्रित न राहता परीक्षा केंद्रित झालेली आहे.

मूल्यमापनासंबंधित शिक्षकांच्या काही ठाम विचार अथवा धारणा बनलेल्या असतात त्या खालीलप्रमाणे

- मूल्यमापन म्हणजे पास किंवा नापास ?
- मूल्यमापन म्हणजे कुणीतरी हुशार आणि कोणीतरी ढ.
- मूल्यमापन म्हणजे केवळ मार्ग किंवा ग्रेड
- मूल्यमापन हे केवळ संख्यात्मक असते
- मूल्यमापन हे केवळ शिक्षकाने करावयाचे असते

परंतु मूल्यमापनाची संकल्पना झपाट्याने बदलत आहे. पूर्वी मूल्यमापन म्हणजे विद्यार्थ्यांनी परीक्षेत मिळवलेले गुण, श्रेणी किंवा क्रमांक असे मानले जात होते. मात्र आधुनिक शिक्षणशास्त्रानुसार मूल्यमापनाचा उद्देश केवळ विद्यार्थ्यांच्या ज्ञानाचे मोजमाप करणे नसून त्यांच्या सर्वांगीण विकासाचा मागोवा घेणे हा आहे. पाच विचारांतून सातत्यपूर्ण व सर्वांगीण मूल्यमापन (Continuous and Comprehensive Evaluation – CCE) ही संकल्पना विकसित झाली. NCERT च्या मार्गदर्शिकेनुसार मूल्यमापन हे अध्यापनाचा अविभाज्य भाग असून विद्यार्थ्यांच्या बौद्धिक, शारीरिक आणि सामाजिक–भावनिक विकासाचा समतोल विचार करणे आवश्यक आहे.

शारीरिक शिक्षणाच्या संदर्भात ही बाब अधिक महत्त्वाची ठरते. कारण शारीरिक शिक्षणाचे अंतिम उद्दिष्ट केवळ खेळातील कौशल्य विकसित करणे नाही, तर सुदृढ व्यक्तिमत्त्व, सकारात्मक वृत्ती, नेतृत्व, सहकार्य, आत्मविश्वास, नैतिक मूल्ये आणि क्रीडाभावना विकसित करणे हे आहे. विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण मूल्यमापानाचा विचार केल्यास बौद्धिक, शारीरिक आणि सामाजिक पैलूंचे मूल्यमापन होणे अपेक्षित आहे, परंतु शिक्षण व्यवस्थेत बौद्धिक पैलूला अधिक महत्त्व दिले जाते तर शारीरिक आणि सामाजिक पैलू मोठ्या प्रमाणात दुर्लक्षित राहतात. आपण या लेखात सामाजिक पैलूंचे मूल्यमापन कसे करावे? त्यासाठी कोणती साधने असतात याबद्दल माहिती घेणार आहोत.

संख्यात्मक मूल्यमापनाची मर्यादा

संख्यात्मक मूल्यमापन विद्यार्थ्याला किती गुण मिळाले हे सांगते; परंतु तो संघात कसा वागतो,

सहकाऱ्यांना मदत करतो का, पराभव स्वीकारतो का, नियमांचे पालन करतो का, प्रामाणिक आहे का किंवा नेतृत्व करू शकतो का याची माहिती देत नाही.

उदाहरणार्थ, दोन विद्यार्थ्यांनी १०० मीटर धावण्यात समान वेळ नोंदवला, परंतु त्यापैकी एकाने स्पर्धेत उत्कृष्ट क्रीडाभावना दाखवली, इतरांना प्रोत्साहन दिले आणि नियमांचे काटेकोर पालन केले; तर दुसऱ्याने गैरवर्तन केले. गुण मात्र दोघांचे समान राहतील. त्यामुळे केवळ संख्यात्मक मूल्यमापन विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचे संपूर्ण चित्र देऊ शकत नाही.

गुणात्मक मूल्यमापनाचे स्थान

गुणात्मक मूल्यमापन विद्यार्थ्यांच्या वर्तन, वृत्ती, मूल्ये, सहभाग, सामाजिक कौशल्ये आणि भावनिक विकासाचे निरीक्षण करते. शारीरिक शिक्षणामध्ये हे क्षेत्र अत्यंत महत्त्वाचे आहे, कारण खेळाच्या मैदानावर विद्यार्थ्यांचे वास्तविक व्यक्तिमत्त्व दिसून येते.

गुणात्मक मूल्यमापनाद्वारे खालील बाबींचे मूल्यमापन करता येते

- क्रीडाभावना (Sportsmanship)
- सहकार्य (Cooperation)
- नेतृत्व (Leadership)
- शिस्त (Discipline)
- जबाबदारी (Responsibility)
- आत्मविश्वास (Self-confidence)
- प्रामाणिकपणा (Fair Play)
- चिकाटी (Perseverance)
- इतरांचा आदर (Respect for Others)
- भावनांवर नियंत्रण (Emotional Control)

गुणात्मक मूल्यमापनासाठी प्रभावी साधने

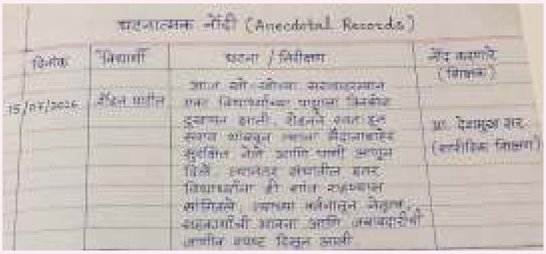
१. निरीक्षण (Systematic Observation)

हे मूल्यमापनाचे एक महत्त्वाचे साधन असून शिक्षक अध्यापन–अध्ययन प्रक्रियेदरम्यान विद्यार्थ्यांच्या कृतींचे, त्यांच्या वर्तणुकीचे आणि उपक्रमांमधील सहभागाचे सातत्यपूर्ण निरीक्षण करतात, हे निरीक्षण नैसर्गिक वातावरणात चालते आणि त्यातून मुलांच्या शिकण्यातील उणिवा समजतात.

२. घटनात्मक नोंदी (Anecdotal Records)

अनेक्डॉटल रेकॉर्ड्स म्हणजे मुलांच्या कामगिरीचे आणि वर्तणुकीचे थोडक्यात परंतु महत्त्वपूर्ण वर्णन होय. विद्यार्थ्यांच्या कामगिरीतील किंवा वर्तणुकीतील विशिष्ट आणि महत्त्वपूर्ण घटनांच्या संक्षिप्त वर्णनात्मक नोंदी म्हणजे अनेक्डॉटल रेकॉर्ड होय. ज्या गोष्टी सामान्य चाचण्यांद्वारे नोंदवल्या जात नाहीत (उदा. सामाजिक गुण), त्या या साधनाद्वारे टिपल्या जातात. विशिष्ट प्रसंगी विद्यार्थ्याने दाखवलेले सकारात्मक किंवा नकारात्मक वर्तन संक्षिप्त स्वरूपात नोंदवणे. विद्यार्थ्यांमधील वैयक्तिक–सामाजिक गुणांचे (जसे की संवेदनशीलता, सहकार्य, नेतृत्व इ.) निरीक्षण करण्यासाठी हे साधन अत्यंत उपयुक्त ठरते

उदा.


घटनात्मक नोंदी (Anecdotal Records)

दिनांक	विद्यार्थी	घटना / निरीक्षण	नोंद करणारे (शिक्षक)
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

थोडक्यात सांगायचे तर, अनेक्डॉटल रेकॉर्ड्स हे विद्यार्थ्याच्या व्यक्तिमत्त्वातील महत्त्वाचे पैलू, त्याचा विशेष कल आणि वर्तणुकीतील बदलांचा पुरावा म्हणून काम करतात.

३. रुब्रिक (Rubrics)

रुब्रिक हे आधुनिक मूल्यमापनातील सर्वात प्रभावी गुणात्मक मूल्यमापन साधन मानले जाते. विशेषतः शारीरिक शिक्षणात, जिथे केवळ अंतिम निकाल (उदा. वेळ, अंतर, गुण) महत्त्वाचा नसून कौशल्याची गुणवत्ता, प्रयत्न, सहभाग, नेतृत्व, क्रीडाभावना आणि तंत्र यांचेही मूल्यमापन करणे आवश्यक असते, तेथे रुब्रिक अत्यंत उपयुक्त ठरते.

रुब्रिक म्हणजे एखादे कार्य, कौशल्य किंवा वर्तन यांचे मूल्यमापन करण्यासाठी पूर्वनिर्धारित निकष (Criteria) आणि प्रत्येक निकषासाठी विविध दर्जाचे (Levels of Performance) स्पष्ट वर्णन असलेले मूल्यमापन साधन. म्हणजेच, रुब्रिकमध्ये विद्यार्थ्याला किती गुण द्यायचे यापेक्षा त्याने कोणत्या गुणवत्तेने कार्य केले आहे याचे वर्णन असते.

रुब्रिकची वैशिष्ट्ये

उत्तम रुब्रिकमध्ये खालील बाबी असतात.

१. **स्पष्ट निकष** (Criteria)

विद्यार्थ्यांकडून काय अपेक्षित आहे हे स्पष्ट केलेले असते.

उदा.

- तंत्र (Technique)
- संतुलन (Balance)
- समन्वय (Coordination)
- प्रयत्न (Effort)
- सहभाग (Participation)

२. कार्यक्षमतेचे स्तर **(Performance Levels)**

उदा.

स्तर	वर्णन
४	उत्कृष्ट
३	चांगले
२	समाधानकारक
१	सुधारणा आवश्यक

रुब्रिक हे केवळ गुण देण्याचे साधन नसून शिकण्याला दिशा देणारे, अभिप्राय देणारे आणि गुणवत्तेवर आधारित मूल्यमापन करणारे साधन आहे. शारीरिक शिक्षणात तांत्रिक कौशल्ये, हालचालींची गुणवत्ता, प्रयत्न, सहकार्य, नेतृत्व आणि क्रीडाभावना यांसारख्या गुणात्मक बाबींचे वस्तुनिष्ठ व पारदर्शक मूल्यमापन करण्यासाठी रुब्रिक अत्यंत प्रभावी ठरते. त्यामुळे सर्वांगीण मूल्यमापनाच्या दृष्टीने प्रत्येक शारीरिक शिक्षण शिक्षकाने विविध कृतींसाठी विषयानुरूप रुब्रिक्स विकसित करून त्यांचा नियमित वापर करणे आवश्यक आहे.

४. स्वयंमूल्यमापन (Self Assessment)

स्वयंमूल्यमापन (Self Assessment) म्हणजे विद्यार्थी स्वतःच्या शिकण्याची, कामगिरीची, वर्तनाची आणि प्रगतीची पूर्वनिश्चित निकषांच्या आधारे स्वतःच समीक्षा करणे होय. यात विद्यार्थी स्वतःच्या ताकदी (Strengths), मर्यादा (Weaknesses) आणि सुधारणा आवश्यक असलेल्या बाबी ओळखून पुढील कृतीची योजना आखतो.

शारीरिक शिक्षणाच्या संदर्भात स्वयंमूल्यमापन म्हणजे विद्यार्थ्याने स्वतःच्या शारीरिक कौशल्यांचे, सहभागाचे, प्रयतांचे, क्रीडाभावनेचे, शिस्तीचे आणि नेतृत्व गुणांचे वस्तुनिष्ठपणे परीक्षण करणे.

NCERT च्या CCE मार्गदर्शिकेनुसार, स्वयंमूल्यमापन विद्यार्थ्यांमध्ये "Assessment as Learning" विकसित करते. यामुळे विद्यार्थी स्वतःच्या शिकण्याचा सक्रिय भागीदार बनतो, स्वतःच्या चुका ओळखतो, त्यावर चिंतन करतो आणि सुधारणा करण्याचा प्रयत्न करतो.

शारीरिक शिक्षणामध्ये अनेक गुणात्मक बाबी शिक्षकाला प्रत्येक वेळी अचूकपणे दिसतीलच असे नाही. परंतु विद्यार्थी स्वतः पुढील बाबींचा प्रामाणिक विचार करू शकतो.

अशा प्रकारे स्वयंमूल्यमापनामुळे विद्यार्थी केवळ खेळाडू राहत नाही, तर स्वतःच्या विकासाचा जबाबदार घटक बनतो.

स्वयंमूल्यमापनासाठी वापरली जाणारी साधने

- चेकलिस्ट (Checklist)
- रेटिंग स्केल (Rating Scale)
- रुब्रिक (Rubric)
- रिफ्लेक्शन डायरी (Reflection Diary)
- शिकण्याची वही (Learning Journal)
- पोर्टफोलिओ (Portfolio)

५. सहकारी मूल्यमापन (Peer Assessment)

सहकारी मूल्यमापन (Peer Assessment) म्हणजे विद्यार्थी एकमेकांच्या कामाचे, कौशल्यांचे, प्रकल्पांचे किंवा कार्यप्रदर्शनाचे पूर्वनिश्चित निकषांच्या आधारे केलेले मूल्यमापन.

यामध्ये शिक्षक हा एकमेव मूल्यमापक नसून विद्यार्थी देखील मूल्यमापन प्रक्रियेत सक्रिय सहभागी होतात. विद्यार्थी आपल्या सहाध्यायांचे निरीक्षण करून त्यांना विधायक अभिप्राय (Constructive Feedback) देतात. विद्यार्थी एकमेकांच्या कामाचे, कौशल्यांचे किंवा कार्यप्रदर्शनाचे पूर्वनिर्धारित निकषांच्या आधारे केलेले मूल्यमापन.

६. विद्यार्थी कार्यसंग्रह (Portfolio)

विद्यार्थ्यांच्या प्रगती, प्रयत्न, यश, कौशल्ये आणि शिकण्याच्या प्रक्रियेचे पुरावे दर्शवणाऱ्या निवडक कामांचा क्रमबद्ध संग्रह. विद्यार्थ्याने ठराविक कालावधीत (महिना, सत्र किंवा वर्ष) केलेल्या निवडक कामाचा पद्धतशीर संग्रह म्हणजे पोर्टफोलिओ होय, पात केवळ उत्कृष्ट काम नसून

त्याच्या प्रगतीचा टप्पा दर्शवणारे सर्व प्रकारचे काम असते. विद्यार्थ्यांच्या संपूर्ण वर्षभरातील प्रगतीची नोंद, प्रमाणपत्रे, निरीक्षणे, आत्मचिंतन आणि शिक्षकांच्या टिपांचा संग्रह.

विद्यार्थ्याच्या पोर्टफोलिओमध्ये खालील बाबी असू शकतात:

- प्रकल्प (Projects)
- असाइनमेंट्स
- कार्यपत्रिका (Worksheets)
- चित्रे किंवा आकृत्या
- क्रीडा कौशल्यांची नोंद
- शिक्षकांचे अभिप्राय
- विद्यार्थ्यांचे स्व–मूल्यमापन
- प्रमाणपत्रे व उपलब्धी

विद्यार्थी कार्यसंग्रह (Portfolio)

७. शिक्षक लॉगबुक (Teacher Log Book)

NCERT च्या CCE मार्गदर्शिकेत शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांच्या महत्त्वाच्या निरीक्षणांची नोंद डायरी किंवा लॉगबुकमध्ये ठेवावी असे स्पष्टपणे सुचवले आहे. दररोज सर्व नोंदी करण्याची आवश्यकता नसून केवळ महत्त्वाच्या निरीक्षणांची नोंद करावी.

८. चेकलिस्ट (Checklist)

विशिष्ट वर्तन उपस्थित आहे किंवा नाही याची नोंद.

उदा.

- वेळेवर येतो
- नियमांचे पालन करतो
- सहकार्य करतो
- साहित्याची काळजी घेतो

शारीरिक शिक्षण शिक्षकाची भूमिका

शारीरिक शिक्षण शिक्षक हा केवळ प्रशिक्षक नसून व्यक्तिमत्त्व घडवणारा मार्गदर्शक असतो. त्यामुळे त्याने विद्यार्थ्यांचे सतत निरीक्षण करून आवश्यक तेथे प्रोत्साहन, मार्गदर्शन आणि विधायक अभिप्राय द्यावा. नुसार मूल्यमापनाचे उद्दिष्ट विद्यार्थ्यांना लेबल लावणे नसून त्यांच्या प्रगतीसाठी योग्य वेळी मदत करणे हे आहे.

शारीरिक शिक्षणातील सर्वांगीण मूल्यमापनामध्ये गुणात्मक मूल्यमापनाला केंद्रस्थानी स्थान असणे आवश्यक आहे. केवळ संख्यात्मक गुण विद्यार्थ्याच्या व्यक्तिमत्त्वाचे संपूर्ण दर्शन घडवू शकत नाहीत. विद्यार्थ्यांमध्ये विकसित होणारी क्रीडाभावना, नेतृत्व, सहकार्य, प्रामाणिकपणा, सामाजिक जबाबदारी, आत्मविश्वास आणि मूल्यव्यवस्था हीच शारीरिक शिक्षणाची खरी फलश्रुती आहे. त्यामुळे निरीक्षण, दैनंदिन नोंदी, शिक्षक लॉगबुक, रुब्रिक, चेकलिस्ट, स्वयंमूल्य–मापन, सहकारी मूल्यमापन आणि पोर्टफोलिओ यांसारख्या गुणात्मक साधनांचा प्रभावी वापर करूनच शारीरिक शिक्षणातील मूल्यमापन खऱ्या अर्थाने सर्वांगीण आणि विद्यार्थीकेंद्रित होऊ शकते.

डॉ. कुमार उपाध्ये
सहाय्यक प्राध्यापक, सी.ए.सी.पी.ई. प्रशासक
महाराष्ट्रीय मंडळ व्यायामशाळा, पुणे

फिनिक्सची भरारी ते कायझेन जीवनशैली

जपान आणि भारताचा सर्वांगीण आरोग्य व प्रगतीचा ताळेबंद

''राष्ट्र केवळ भौगोलिक सीमांनी किंवा गगनचुंबी इमारतींनी समृद्ध होत नाही, तर ते तिथल्या नागरिकांच्या फुप्फुसांतील ताकदीवर आणि त्यांच्या पायांतील गतिमानतेवर उभे राहते.''

शारीरिक शिक्षण (Physical Education) आणि व्यायाम मानसशास्त्राचा (Exercise Psychology) एक अभ्यासक म्हणून, गेल्या १५ वर्षांत मी अनेक खेळाडू, विद्यार्थी आणि क्रीडाप्रेमींची शारीरिक क्षमता जवळून पाहिली आहे. परंतु, राष्ट्राच्या प्रगतीचा थेट संबंध तिथल्या सामान्य नागरिकाच्या दैनंदिन आरोग्याशी आणि जीवनशैलीशी कसा जोडलेला असतो, याचा एक वैश्विक पाठ मला माझ्या जपान प्रवासाने दिला.

या वैचारिक प्रवासाची बीजे खरं तर माझ्या शालेय आणि महाविद्यालयीन वयातच पेरली गेली होती. दहावीत असताना वाचनात आलेलं वैज्ञानिक दृष्टीने समृद्ध असं 'बाराला दहा कमी' हे पुस्तक ज्याने द्वितीय महायुद्धातील अणू बॉम्बच्या निर्मितीचा थरार आणि नागासाकी–हिरोशिमाचा झालेला भीषण विनाश डोळ्यांसमोर उभा केला. पुढे ग्रॅज्युएशनच्या काळात वाचनात आलं 'सूर्य दोनदा उगवला'! या पुस्तकाने मला थक्क केलं की, अणू बॉम्बच्या भस्मसातातून पूर्णपणे बेचराग झालेल्या एका छोट्याशा देशाने फिनिक्स पक्ष्यासारखी भरारी घेत, केवळ तंत्रज्ञान आणि शिस्तीच्या जोरावर जगातील सर्वोच्च समृद्ध तीन देशांमध्ये स्वतःचे नाव कसे कोरले?

तेव्हापासून जपान ध्यानीमनी होता. पण शारीरिक शिक्षणाचा प्राध्यापक असल्याने स्वतःलाच एक कठोर आणि तितकीच प्रेरक अट घातली होती ''जोपर्यंत संपूर्ण भारताची सायकलवारी, देशोदेशींची तीर्थाटने, १२ ज्योतिर्लिंगे, दत्तस्थाने आणि भारतातील नैसर्गिक चमत्कार प्रत्यक्ष अनुभवत नाही, तोपर्यंत परदेश दौरा नाही!'' सायकलिंगच्या माध्यमातून भारताची माती, संस्कृती आणि मानवी क्षमता तब्बल १० वर्षे अनुभवल्यानंतर, अखेर जपानच्या भूमीवर पाऊल ठेवण्याचा योग आला. तिथे मला अनुभवता आली त्यांची जगप्रसिद्ध 'कायझेन' (Kaizen) विचारसरणी!

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (WHO) मानकांनुसार, आरोग्याचे विविध आयाम (Dimensions), त्याचे निर्देशक (Health Indicators) आणि आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक (Determinants) यावर जपानने कसं काम केलंय आणि आपला भारत आज नेमका कुठे उभा आहे, याचा सी.ए.सी.पी.ई.च्या विद्यार्थ्यांसाठी आणि मासिकाच्या वाचकांसाठी मांडलेला हा एक सविस्तर संपादकीय ताळेबंद.

१. आरोग्याचे प्रमुख निर्देशक (Health Indicators) : आकडेवारीचा आरसा

आरोग्याचे निर्देशक हे कोणत्याही देशाच्या सार्वजनिक आरोग्याची प्रगती मोजण्याचे सांख्यिकीय साधन आहेत.

अ. सरासरी आयुर्मान (Life Expectancy)

जपानचे मॉडेल : जपानमधील लोकांचे सरासरी आयुर्मान जगात सर्वोच्च आहे (सुमारे ८४ ते ८५ वर्षे). जपानमध्ये प्रवास करताना मला सर्वाधिक प्रभावित केले ते तिथल्या वृद्धांनी. तिथे ८० ते ९० वर्षांचे आजोबा–आजीसुद्धा काठीशिवाय, ताठ कण्याने सार्वजनिक वाहतुकीचा वापर करताना, सायकल चालवताना आणि स्वतःची कामे स्वतः करताना दिसतात.

भारताची सद्यस्थिती : भारतात गेल्या काही दशकांत आरोग्य सुविधांमुळे कमालीची सुधारणा झाली असली, तरी सध्या आपले सरासरी आयुर्मान सुमारे ६७ ते ७० वर्षे आहे. चिंतेची बाब ही की, जपानच्या तुलनेत भारतात वृद्धावस्थेतील परावलंबित्व, सांधेदुखी आणि इतर व्याधी वयाच्या पन्नाशी–साठीतच सुरू होतात.

ब. रोगांचे प्रमाण आणि संसर्ग (Disease Burden)

जपानचे मॉडेल : जपानने आपल्या प्राथमिक आरोग्य शिक्षणाच्या बळावर संसर्गजन्य (Communicable) आजार जवळजवळ नगण्य केले आहेत. तिथली यंत्रणा आजार झाल्यावर उपचार करण्यापेक्षा, आजार होऊच नये यावर (Preventive Healthcare) अब्जावधी डॉलर्स खर्च करते.

भारताची सद्यस्थिती : आपला भारत सध्या 'दुहेरी संकटाचा' (Dual Burden) सामना करत आहे. एकीकडे मलेरिया, डेंग्यू, टीबी यांसारख्या संसर्गजन्य आजारांशी आपण अजूनही लढत आहोत, तर दुसरीकडे संथ जीवनशैलीमुळे मधुमेह (Diabetes), उच्च रक्तदाब (Hypertension) आणि तरुण वयात येणारे हृदयविकाराचे झटके यांसारखे बिगर–संसर्गजन्य आजार (NCDs) आपल्या देशात वेगाने वाढत आहेत. आज भारत जगाची मधुमेहाची राजधानी बनण्याच्या उंबरठ्यावर आहे, ही धोक्याची घंटा आहे.

२. आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक (Determinants of Health): जीवनशैलीची तुलना

औषधांपेक्षा माणसाच्या दैनंदिन सवयी आणि त्याचा परिसर त्याचे आरोग्य ठरवतो. जपानने या घटकांचे रूपांतर एका शिस्तबद्ध संस्कृतीत केले आहे.

आरोग्याचे कायझेन सुवर्णसूत्र

शारीरिक गतिशीलता (सायकलिंग व चालणे)

आहाराची शिस्त ('हारा हाची बु')

मानसिक कणखरता ('इकिगाई' व निसर्ग)

अ. शारीरिक आरोग्य आणि गतिमान जीवनशैली (Physical Health & Activity)

जपानचे कायझेन मॉडेल : जपानमध्ये चालणे आणि सायकलिंग हा त्यांच्या वाहतुकीचा आणि जगण्याचा अविभाज्य भाग आहे. तिथल्या रेल्वे स्टेशन्सची रचनाच अशी आहे की, तिथल्या नागरिकांना रोज किमान ५ ते ७ हजार पावले नकळत चालावेच लागते.

राझिओ तायसो (Radio Taiso): जपानमधील शाळांमध्ये आणि अगदी कॉर्पोरेट कंपन्यांमध्येही रोज सकाळी काम सुरू होण्यापूर्वी १० मिनिटे 'राझिओ तायसो' नावाचा एक सामूहिक, हलका व्यायाम केला

जातो. यामुळे शरीरातील सांधे आणि स्नायू गतिमान होतात.

हारा हाची बु (Hara Hachi Bu): आहाराच्या बाबतीत जपानी लोक या प्राचीन सूत्राचा वापर करतात म्हणजेच 'पोट ८०% भरेपर्यंतच जेवणे'. त्यांच्या जेवणात अतिप्रक्रिया केलेले पदार्थ नसतात; त्याऐवजी उकडलेल्या भाज्या, मासे, सोया आणि साखरेऐवजी 'ग्रीन टी' चा वापर असतो.

भारताची सद्यस्थिती : भारतात शारीरिक शिक्षणाचे महत्त्व मैदानापुरते मर्यादित राहिले आहे, ते जीवनशैलीत आलेले नाही. घरापासून अगदी अर्ध्या किलोमीटरवर असणाऱ्या दुकानात जाण्यासाठीही आपण दुचाकी (Two-Wheeler) काढतो. संथ जीवनशैली (Sedentary Lifestyle), आहारात मैदा, तेल, अति-साखर आणि वाढती फास्ट फूड संस्कृती यामुळे आपल्या देशात सुटलेली पोटे (Central Obesity) आणि शारीरिक अक्षमता वयाच्या चाळीशीतच घरात प्रवेश करत आहे.

ब. पर्यावरणीय आरोग्य आणि सार्वजनिक शिस्त (Environmental Health)

जपानचे मॉडेल : जपानमध्ये सार्वजनिक स्वच्छता हा कायदे लादून आलेला भाग नाही, तर ती तिथली प्रवृत्ती आहे. जपानमधील शाळांमध्ये कोणतीही सफाई कामगार नसतात; प्राथमिक शाळेतील लहान मुले स्वतःचे वर्ग, कॉरिडोअर्स आणि अगदी स्वच्छतागृहेसुद्धा स्वतः साफ करतात. श्रमप्रतिष्ठा आणि स्वच्छतेचे धडे तिथे बालपणापासून मिळतात. रस्त्यावर कचराकुंडी नसतानाही रस्ते आरशासारखे स्वच्छ असतात, कारण प्रत्येक जपानी नागरिक स्वतःचा कचरा बॅगेत ठेवून घरी आणतो.

भारताची सद्यस्थिती: 'स्वच्छ भारत अभियाना'मुळे देशात नक्कीच सकारात्मक बदल झाला आहे, यात शंका नाही. परंतु, अजूनही कचरा रस्त्यावर फेकण्याची प्रवृत्ती पूर्णपणे नष्ट झालेली नाही. सांडपाण्याचे अयोग्य व्यवस्थापन आणि महानगरांमधील वाढते वायू प्रदूषण हे आपल्या सार्वजनिक आरोग्यापुढील सर्वात मोठे आव्हान आहे.

क. मानसिक, आध्यात्मिक आरोग्य आणि सामाजिक सुरक्षितता (Mental & Spiritual Well-being)

जपानचे मॉडेल : जपानी संस्कृतीत प्रत्येक व्यक्तीकडे आपली 'इकिगाई' (Ikigai – जगण्याचे उद्दिष्ट) असते. निवृत्तीनंतरही तिथले वृद्ध लोक स्वतःला कोणत्या ना कोणत्या छंदात किंवा सामाजिक कामात व्यस्त ठेवतात, ज्यामुळे अल्झायमर किंवा डिमेंशियासारखे मानसिक आजार दूर राहतात. कामाच्या प्रचंड ताणावर मात करण्यासाठी ते निसर्गाच्या सानिध्यात वेळ घालवणे, म्हणजेच 'शिनरिन-योकू' (Shinrin-yoku- / फॉरेस्ट बाथिंग) पसंत करतात.

भारताची सद्यस्थिती : या बाबतीत भारताकडे जगात सर्वोत्तम बलस्थान आहे ते म्हणजे आपली कुटुंबसंस्था आणि आध्यात्मिक वारसा. आपली सण-उत्सवांची परंपरा, नातेसंबंधांचे जाळे मानसिक ताण हलका करण्यास मोठी मदत करतात. भारताची सायकलवारी करताना मी अनुभवलेली १२ ज्योतिर्लिंगे, दत्तस्थाने आणि विविध तीर्थक्षेत्रांमधील आध्यात्मिक ऊर्जा ही

भारतीयांना मानसिक संकटातून बाहेर काढणारी मोठी शक्ती आहे. मात्र, आधुनिक शहरीकरणात कौटुंबिक अंतर वाढल्यामुळे तरुणांमध्ये नैराश्याचे (Depression) प्रमाण वाढत आहे, ज्यासाठी शारीरिक शिक्षणा-सोबतच मानसिक समुपदेशनाची गरज आहे.

३. आरोग्य सेवांची उपलब्धता (Healthcare System & Access)

जपान : जपानमध्ये 'युनिव्हर्सल हेल्थ इन्शुरन्स' (Universal Health Coverage) लागू आहे. प्रत्येक नागरिकाचा आरोग्य विमा असतो, ज्यामुळे वैद्यकीय उपचारांचा खर्च सामान्यांना सहज परवडतो.

भारत : 'आयुष्मान भारत' सारख्या योजनांमुळे भारतातील गरिबांना मोठा दिलासा मिळाला असला, तरी आजही मध्यमवर्गीयांसाठी आरोग्यावरील वैयक्तिक खर्च (Out-of-pocket expenditure) हा बजेट कोलमडवणारा ठरतो. आपल्या ग्रामीण भागात अजूनही प्राथमिक आरोग्य केंद्रांचे (PHC) सक्षमीकरण करणे आणि तिथे तज्ज्ञ क्रीडा मार्गदर्शक किंवा आरोग्य शिक्षक नियुक्त करणे गरजेचे आहे.

सी.ए.सी.पी.ई. च्या शारीरिक शिक्षणाच्या शिलेदारांसाठी कायझेनचा संदेश

आपल्या चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाचे (CACPE) ब्रीद आणि कार्य नेहमीच देशात अव्वल राहिले आहे. जपानच्या विनाशातून त्यांनी घेतलेली फिनिक्स भरारी ही केवळ एक औद्योगिक क्रांती नव्हती, तर ती त्यांच्या मानवी संसाधनांच्या (Human Resources) शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची क्रांती होती.

कायझेन म्हणजे एका रात्रीत होणारा मोठा बदल नव्हे; तर ''दररोज स्वतःच्या सवयींमध्ये केलेली १% सकारात्मक सुधारणा.''

शारीरिक शिक्षणाचे भावी प्राध्यापक, मार्गदर्शक आणि फिटनेस व्यावसायिक म्हणून आपली जबाबदारी केवळ मैदानावर खेळाडू तयार करण्यापुरती मर्यादित नाही. आपल्याला भारताच्या प्रत्येक नागरिकापर्यंत प्रतिबंधात्मक आरोग्य (Preventive Health) पोहोचवायचे आहे. जेव्हा आपला भारत जपानसारखी सार्वजनिक शिस्त, स्वच्छतेचे वैयक्तिक उत्तरदायित्व, गतिमान जीवनशैली आणि आपल्या समृद्ध योग-आध्यात्मिक वारशाची सांगड घालेल, तेव्हाच खऱ्या अर्थाने आपला देश सर्वांगीण आरोग्याच्या निकषांवर जागतिक महासत्ता बनेल.

चला, तर मग... आपल्या दैनंदिन जीवनात कायझेनचा अंगीकार करूया आणि भारताला अधिक सुदृढ, अधिक गतिमान बनवू या!

जय हिंद!

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

हाय-टेक फिफा विश्वचषक २०२६

फिफा विश्वचषक २०२६ हा फुटबॉलच्या इतिहासातील सर्वात आधुनिक आणि हाय-टेक विश्वचषक ठरत आहे. खेळामध्ये अधिक पारदर्शकता आणणे, मानवी चुका कमी करणे, खेळाडूंची सुरक्षा वाढवणे आणि चाहत्यांचा अनुभव अविस्मरणीय करणे या उद्देशाने फिफाने यंदा अनेक क्रांतिकारी तंत्रज्ञानाचा वापर केला आहे.

या विश्वचषकात वापरले जाणारे मुख्य तंत्रज्ञानः

१. हाय-टेक चेंडू : कनेक्टेड बॉल तंत्रज्ञान

यंदाच्या विश्वचषकात वापरल्या जाणाऱ्या फुटबॉलमध्ये एक विशेष इलेक्ट्रॉनिक सेन्सर बसवला आहे.

- **अचूक डेटा** : हा सेन्सर प्रति सेकंद ५०० वेळा चेंडूचा डेटा व्हिडिओ असिस्टंट रेफ्री (VAR) रूमला पाठवतो.
- **ऑफसाईड ओळखणे** : चेंडूला खेळाडूच्या पायरवर नेमका कधी स्पर्श झाला, हे या तंत्रज्ञानामुळे मायक्रोसेकंदमध्ये समजते. यामुळे ऑफसाईडचे निर्णय अचूक होतात.

२. सेमी-ऑटोमेटेड ऑफसाईड तंत्रज्ञान

खेळाडूंनी गोल केल्यावर तो कायदेशीर आहे की नाही, हे तपासण्यासाठी हे तंत्रज्ञान वापरले जाते.

- **कॅमेरा ट्रॅकिंग** : स्टेडियमच्या छतावर १२ ते १५ विशेष ट्रॅकिंग कॅमेरे बसवले आहेत. हे कॅमेरे प्रत्येक खेळाडूच्या शरीरावरील २९ मुख्य पॉईंट्स (जसे की हात, पाय, गुडघे) प्रति सेकंद ५० वेळा ट्रॅक करतात.
- **३ D आकृती** : एखादा खेळाडू ऑफसाईड असेल, तर एआय यंत्रणा स्वयंचलितपणे त्रिमितीय व्हिडिओ तयार करते, जो टीव्हीवर आणि स्टेडियममधील मोठ्या स्क्रीनवर चाहत्यांना दाखवला जातो.

३. प्रगत व्हिडिओ असिस्टंट रेफ्री

मैदानावरील मुख्य रेफ्रींकडून चूक झाल्यास ती सुधारण्यासाठी व्हीएआर (VAR) रूम काम करते.

- **आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स** : यंदा व्हिडिओ असिस्टंट रेफ्रीला अधिक वेगवान करण्यासाठी एआय टूल्सचा वापर केला जात आहे, ज्यामुळे निर्णय घेण्यासाठी लागणारा वेळ खूप कमी झाला आहे.
- **थेट प्रक्षेपण** : रेफ्री नेमका कोणत्या गोष्टीचा व्हिडिओ पाहत आहेत, हे स्टेडियममधील प्रेक्षकांनाही स्क्रीनवर लाईव्ह दिसते.

४. खेळाडूंची कामगिरी मोजणारे ॲप

या विश्वचषकात प्रत्येक खेळाडूला सामन्यानंतर स्वतःचा वैयक्तिक डेटा पाहण्यासाठी एक खास ॲप दिले आहे.

- **डेटा विश्लेषण** : सामना संपल्यावर खेळाडू तो किती वेगाने धावला, त्याने किती अचूक पास दिले, त्याचा डिफेन्स कसा होता, हे सर्व डेटा आणि व्हिडिओ ग्राफिक्सच्या स्वरूपात या ॲपवर पाहू शकतो.

५. स्टेडियममधील अत्याधुनिक तंत्रज्ञान

- **कूलिंग टेक्नॉलॉजी :** अमेरिका आणि मेक्सिकोमधील काही शहरांतील कडक उन्हाळा लक्षात घेता, स्टेडियममधील तापमान खेळाडू आणि प्रेक्षकांसाठी नियंत्रित (Air-conditioned) ठेवणारी यंत्रणा वापरली जात आहे.

- **स्मार्ट रेफ्री घड्याळ :** जेव्हा चेंडू गोललाईन पार करतो, तेव्हा मुख्य रेफ्रींच्या हातातील विशेष घड्याळावर असा संदेश आणि व्हायब्रेशन येते. याला गोल–लाईन तंत्रज्ञान म्हणतात. या सर्व तंत्रज्ञानामुळे सामन्यातील मानवी चुका खूप कमी झाल्या आहेत आणि खेळ अधिक रंजक झाला आहे.

कनेक्टेड बॉल

फिफा विश्वचषक २०२६ चा अधिकृत फुटबॉल ॲडिडास ट्रायोंडा हा केवळ एक चेंडू नसून तंत्रज्ञानाचा एक चमत्कार आहे. या चेंडूला कनेक्टेड बॉल म्हटले जाते. तो कसा काम करतोः

१. चेंडूच्या आत काय आहे ?

- **स्मार्ट सेन्सर (IMU Sensor):** चेंडूच्या आत एका बाजूला (ब्लेंडरवर) एक अत्यंत लहान, वजनाने हलकी इनर्शियल मेजरमेंट युनिट (IMU) चिप बसवलेली असते.
- **काऊंटरवेट** : चिप बसवल्यामुळे चेंडूचे वजन एका बाजूला जास्त होऊ नये, म्हणून त्याच्या विरुद्ध बाजूला समान वजनाचा काऊंटरवेट लावला जातो. यामुळे खेळाडूंना लाथ मारताना चेंडू सामान्य फुटबॉलसारखाच वाटतो.

२.डेटा गोळा करण्याची पद्धत (५०० स्पीड)

- **वेगवान ट्रॅकिंग** : हा सेन्सर प्रति सेकंद ५०० वेळा चेंडूचा डेटा गोळा करतो.
- चेंडूला कधी स्पर्श झाला, तो किती वेगाने फिरत आहे आणि कोणत्या दिशेने हवेत जात आहे, याची अचूक नोंद हा सेन्सर ठेवतो.

३. स्टेडियममधील अँटेना आणि व्हिडिओ असिस्टंट रेफ्री कनेक्शन

- स्टेडियमच्या चारी बाजूंना विशेष रिसीव्हर्स बसवलेले असतात.
- चेंडूचा डेटा वायरलेस लहरींद्वारे या रिसीव्हर्सकडे आणि तिथून थेट व्हिडिओ असिस्टंट रेफ्री रूमकडे अवघ्या काही मिलिसेंकदांत पोहोचतो.

४. मैदानावर याचा नेमका काय फायदा होतो?

- **अचूक ऑफसाईड** : कॅमेऱ्याच्या मदतीने खेळाडू कुठे उभा आहे हे समजते, तर या चेंडूच्या चिपमुळे पास नेमका कोणत्या मिलिसेकंदाला दिला गेला हे स्पष्ट होते. या दोन्ही गोष्टी एकत्र करून एआय यंत्रणा अचूक निर्णय घेते.

- **स्निकोमीटर आणि टच डिटेक्शन** : नुकत्याच झालेल्या स्वीडन विरुद्ध ट्युनिशिया (५–१) सामन्यात स्वीडनचा खेळाडू ऑफसाईड वाटत होता, पण या तंत्रज्ञानाने क्रिकेटच्या स्निकोमीटर सारखा वेव्हफॉर्म दाखवून हे सिद्ध केले की, चेंडूला खूप बारीक स्पर्श झाला होता, ज्यामुळे तो गोल कायदेशीर ठरवला गेला.

- **हँडबॉल ओळखणे** : जर चेंडू खेळाडूच्या हाताला किंवा छातीला लागला, तर स्पर्शाच्या तीव्रतेवरून रेफ्रींना अचूक निर्णय घेणे सोपे जाते.

५. एक रंजक गोष्ट : चेंडू चार्ज करावा लागतो !

होय, हे ऐकून आश्चर्य वाटेल पण या तंत्रज्ञानामुळे हा फुटबॉल सामन्यापूर्वी चार्ज करावा लागतो.

- **बॅटरी लाईफ** : यातील सेन्सरची बॅटरी एकदा पूर्ण चार्ज केल्यावर मैदानावर सतत ६ तास चालते.

- **स्मार्ट मोड** : चेंडू जेव्हा मैदानाच्या बाहेर असतो, तेव्हा तो आपोआप हायबरनेशन (स्लीप मोड) मध्ये जातो, ज्यामुळे बॅटरी वाया जात नाही.

- सुरक्षेसाठी प्रत्येक सामन्यासाठी असे १५ ते २० पूर्ण चार्ज केलेले चेंडू तयार ठेवले जातात.

आश्चर्यकारक तंत्रज्ञान

फिफा विश्वचषक २०२६ मध्ये चेंडूच्या तंत्रज्ञानाशिवाय चाहत्यांचा अनुभव आणि खेळाडूंची सुरक्षा वाढवण्यासाठी अनेक इतर आश्चर्यकारक तंत्रज्ञान वापरले जात आहेत.

त्यातील काही प्रमुख हाय–टेक गोष्टी :

१. व्हीआर आणि एआर मधील सामने

स्टेडियममध्ये न जाणाऱ्या चाहत्यांसाठी घरबसल्या स्टेडियमचा फील देण्यासाठी हे तंत्रज्ञान वापरले जात आहे:

- **व्हर्चुअल रिॲलिटी** : व्हीआर हेडसेट वापरून जगभरातील चाहते थेट मैदानावर (खेळाडूंच्या जवळ) उभे राहून सामना पाहण्याचा ३६०डिग्री अनुभव घेऊ शकतात.

- **ऑगमेंटेड रिॲलिटी** : स्टेडियममधील प्रेक्षक त्यांच्या मोबाईल कॅमेऱ्याद्वारे मैदानावर पाहत असताना, त्यांना स्क्रीनवर थेट खेळाडूचे नाव, धावण्याचा वेग आणि लाईव्ह आकडेवारी (Stats) तरंगताना दिसते.

२. अत्याधुनिक साऊंड सिस्टीम

स्टेडियममधील चाहत्यांचा आवाज आणि जल्लोष टीव्ही प्रेक्षकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी फिल्ड–लेव्हल सोनिक मायक्रोफोन्स बसवले आहेत.

- यामुळे टीव्हीवर सामना पाहताना मैदानावर लाथ मारल्याचा आवाज किंवा खेळाडूंचा

एकमेकांशी होणारा संवाददेखील स्पष्ट ऐकू येतो.

३. स्मार्ट जर्सी आणि आरोग्य ट्रॅकिंग

खेळाडूंच्या सुरक्षिततेसाठी आणि दुखापती टाळण्यासाठी कपड्यांमध्ये तंत्रज्ञान आणले आहे:

- **बायोमेट्रिक वेस्ट** : खेळाडू जर्सीच्या आत एक विशेष इनर-वेअर घालतात. हे इनर खेळाडूचे हृदयविकार, शरीराचे तापमान आणि थकवा यांचे लाईव्ह मॉनिटरिंग करते.
- **वैद्यकीय मदत** : जर एखाद्या खेळाडूच्या हृदयाचे ठोके अचानक खूप वाढले, तर डगआऊटमध्ये बसलेल्या डॉक्टरांना टॅबलेटवर अलर्ट जातो आणि ते खेळाडूला तातडीने विश्रांती घेण्याचा सल्ला देऊ शकतात.

४. कार्बन-न्यूट्रल स्टेडियम्स

यंदाचा विश्वचषक पर्यावरणपूरक बनवण्यासाठी तिन्ही देशांतील स्टेडियम्समध्ये विशेष तंत्रज्ञान वापरले आहे.

- **सौर ऊर्जा आणि पाण्याचा पुनर्वापर** : स्टेडियमच्या छतावर लावलेल्या पॅनेल्सद्वारे सौर ऊर्जा तयार केली जाते. तसेच पावसाचे पाणी गोळा करून ते खेळपट्टी ओली करण्यासाठी फिल्टर करून वापरले जाते.
- **मॉड्युलर सीट्स** : काही स्टेडियम्समधील जागा या मॉड्युलर (काढता येण्याजोग्या) आहेत, ज्या स्पर्धा संपल्यावर काढून दुसऱ्या कामासाठी वापरल्या जाऊ शकतात, जेणेकरून कचरा होणार नाही.

५. एआय क्राऊड कंट्रोल

लाखो प्रेक्षक स्टेडियममध्ये येत असल्याने सुरक्षा व्यवस्था कडक करण्यासाठी कृत्रिम बुद्धिमत्ता वापरली जात आहे.

- हे तंत्रज्ञान गेट्सवर होणारी गर्दी ओळखते आणि स्वयंचलितपणे लोकांना दुसऱ्या रिकाम्या गेटकडे जाण्याचे निर्देश स्क्रीनवर दाखवते. यामुळे चेंगराचेंगरी किंवा वाद टाळता येतात.

डिजिटल आणि स्मार्ट प्रक्रिया

फिफा विश्वचषक २०२६ मध्ये चाहत्यांसाठी तिकीट खरेदी करण्यापासून ते स्टेडियममध्ये प्रवेश करेपर्यंतची संपूर्ण प्रक्रिया डिजिटल आणि स्मार्ट करण्यात आली आहे. यंदा ८५ लाखांहून अधिक प्रेक्षक येणार असल्याने फिफाने तिकीट काळाबाजार रोखण्यासाठी कडक डिजिटल सुरक्षा प्रणाली लागू केली आहे.

ही सिस्टीम कशी काम करते:

१. १००% डिजिटल तिकीट

यंदा कागदी तिकिटे पूर्णपणे बंद करण्यात आली आहेत.

- **फिफा तिकीट ॲप** : सर्व तिकिटे केवळ फिफाच्या अधिकृत मोबाईल ॲपमध्येच उपलब्ध होतात.
- **डायनॅमिक क्यूआर कोड :** तिकीट बुक केल्यावर मिळणारा क्यूआर कोड स्थिर नसतो. तो दर काही सेकंदाला आपोआप बदलतो (बँकेच्या ओटीपी सारखा). त्यामुळे कोणीही तुमच्या तिकिटाचा स्क्रीनशॉट काढून तो दुसऱ्याला विकू शकत नाही.

२. फिफा डिजिटल आयडी

तस्करांना आणि विनातिकीट लोकांना स्टेडियमपासून दूर ठेवण्यासाठी फिफाने फिफा डिजिटल आयडी अनिवार्य केला आहे.

- **नोंदणी** : तिकीट खरेदी केल्यानंतर प्रत्येक चाहत्याला आपली वैयक्तिक माहिती आणि पासपोर्ट/ओळखपत्र अपलोड करून हा डिजिटल आयडी बनवावा लागतो.

- **चेहरा ओळखणारे तंत्रज्ञान** : स्टेडियमच्या मुख्य गेटवर केवळ तिकीट स्कॅन करून चालत नाही. तिथे लावलेले कॅमेरे तुमचा चेहरा स्कॅन करतात. जर तुमचा चेहरा फिफा आयडी मधील फोटोशी मॅच झाला, तरच गेट उघडते.

३. तिकिटांची पुनर्विक्री

जर एखाद्या चाहत्याने तिकीट खरेदी केले आणि काही कारणास्तव त्याला सामन्याला जाता आले नाही, तर तो ते तिकीट इतर कोणालाही थेट विकू शकत नाही.

- **फिफा रिसेल मार्केट** : चाहत्याला ते तिकीट फिफाच्या अधिकृत प्लॅटफॉर्मवरच परत करावे लागते.

- **मूळ किंमत** : तिथे ते तिकीट दुसऱ्या गरजू चाहत्याला मूळ किमतीतच विकले जाते. यामुळे तिकिटांचा काळाबाजार करून ते महागड्या किमतीत विकणे अशक्य झाले आहे.

४. ब्लॉकचेन तंत्रज्ञान

तिकिटांची चोरी किंवा बनावट तिकिटे तयार होऊ नयेत म्हणून फिफाने पहिल्यांदाच ब्लॉकचेन तंत्रज्ञानाचा वापर केला आहे. प्रत्येक तिकिटाचा एक युनिक डिजिटल कोड असतो, जो फिफाच्या सुरक्षित सर्व्हरशी जोडलेला असतो. त्यामुळे बनावट तिकीट तयार करणे तांत्रिकदृष्ट्या अशक्य आहे.

५. डिजिटल आयडीचे इतर फायदे

हा डिजिटल आयडी केवळ स्टेडियम प्रवेशासाठी नाही, तर सामन्याच्या दिवशी चाहत्यांना यजमान शहरांमध्ये मेट्रो, बस आणि ट्रेन प्रवास मोफत करण्यासाठी देखील वापरला जात आहे.

डॉ. शिरीष मोरे
सहायोगी प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

क्रीडा स्पर्धांचे आयोजन यशस्वी व्यवस्थापनाचा प्रवास

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात व्याख्याता म्हणून कार्यरत असताना मला अनेक आंतरमहाविद्यालयीन, विभाग तसेच काही अंतर विद्यापीठ क्रीडा स्पर्धांचे नियोजन आणि आयोजन करण्याची संधी मिळाली. प्रत्येक स्पर्धा हा माझ्यासाठी केवळ एक कार्यक्रम नसून विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासाची, नेतृत्वगुणांची, संघभावनेची आणि व्यवस्थापन कौशल्यांची एक प्रयोगशाळाच असते. अनेक वर्षांच्या अनुभवातून मला हे प्रकर्षाने जाणवले आहे की, यशस्वी क्रीडा स्पर्धेचे आयोजन हे केवळ सामने घेणे किंवा निकाल जाहीर करणे एवढ्यावर मर्यादित नसते. त्यासाठी सूक्ष्म नियोजन, वेळेचे व्यवस्थापन, तांत्रिक अचूकता, खेळाडूंची सुरक्षितता, आधुनिक तंत्रज्ञानाचा योग्य वापर आणि सर्व संबंधित घटकांमध्ये प्रभावी समन्वय आवश्यक असतो.

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात कार्यरत असताना माझा नेहमीच प्रयत्न राहिला आहे की, क्रीडा स्पर्धा या विद्यार्थ्यांसाठी प्रत्यक्ष शिक्षणाची संधी बनाव्यात. बी.पी.एड. आणि एम.पी.एड. च्या विद्यार्थ्यांना स्पर्धेच्या नियोजनापासून ते समारोपापर्यंत प्रत्येक टप्प्यावर सक्रिय सहभाग देण्यात येतो. स्पर्धेचे नियोजन, संघांशी समन्वय, तांत्रिक कामकाज, गुणांकन, मैदान व्यवस्था, स्वयंसेवक व्यवस्थापन, दस्तऐवजीकरण आणि अहवाल लेखन अशा विविध जबाबदाऱ्या त्यांच्यावर सोपवल्या जातात. या अनुभवातून विद्यार्थ्यांमध्ये नेतृत्व, संवादकौशल्य, समस्या सोड विण्याची क्षमता, संघटन कौशल्य आणि व्यावसायिक दृष्टिकोन विकसित होताना मी प्रत्यक्ष पाहिला आहे.

प्रत्येक स्पर्धेनंतर आम्ही आत्मपरीक्षण करून पुढील स्पर्धेत कोणत्या सुधारणा करता येतील याचा विचार करतो. या सातत्यपूर्ण प्रक्रियेतून काही उपक्रम आमच्या स्पर्धांच्या आयोजनाचा अविभाज्य भाग बनले आहेत.

१. थेट प्रक्षेपण (Live Streaming)

आजच्या डिजिटल युगात स्पर्धा केवळ मैदानापुरत्या मर्यादित राहिलेल्या नाहीत. महत्त्वाच्या सामन्यांचे थेट प्रक्षेपण करण्यास सुरुवात केल्यापासून पालक, माजी विद्यार्थी, क्रीडाप्रेमी आणि विविध महाविद्यालयांतील विद्यार्थी कोणत्याही ठिकाणावरून सामने पाहू शकतात. त्यामुळे खेळाडूंनाही आपल्या कामगिरीबद्दल अधिक अभिमान वाटतो आणि सहभागी महाविद्यालयांनाही व्यापक प्रसिद्धी मिळते.

२. थेट गुणांकन प्रणाली (Live Scoring)

पूर्वी गुणफलकाजवळ जाऊन निकाल जाणून घ्यावा लागत असे. आता डिजिटल लाइव्ह स्कोअरिंग प्रणालीमुळे सामन्यांचे गुण आणि निवाल तत्काळ उपलब्ध होतात. त्यामुळे पारदर्शकता वाढली असून

खेळाडू, प्रशिक्षक आणि प्रेक्षकांना स्पर्धेची अद्ययावत माहिती सहज मिळते.

३. फिजिओथेरपी सुविधा

खेळाडूंची सुरक्षितता ही माझ्यासाठी नेहमीच सर्वोच्च प्राधान्याची बाब राहिली आहे. यासाठी आम्ही फिजिओथेरपी महाविद्यालयांच्या सहकार्याने पात्र प्राध्यापक आणि विद्यार्थ्यांची मैदानावर उपस्थिती सुनिश्चित करतो. दुखापत झाल्यास त्वरित तपासणी आणि प्राथमिक उपचार मिळाल्यामुळे खेळाडूंना मोठा आधार मिळतो.

४. आपत्कालीन वैद्यकीय सेवा

क्रीडा स्पर्धेत कोणतीही आपत्कालीन परिस्थिती उद्भवू शकते. त्यामुळे प्रत्येक स्पर्धेदरम्यान १०८ रुग्णवाहिका सज्ज ठेवण्याची व्यवस्था केली जाते. यामुळे खेळाडू, प्रशिक्षक आणि आयोजक सर्वांनाच सुरक्षिततेची खात्री मिळते.

५. दर्जेदार क्रीडांगणे

खेळाडूंच्या उत्कृष्ट कामगिरीसाठी दर्जेदार क्रीडांगण अत्यंत आवश्यक असते. प्रत्येक स्पर्धेपूर्वी मैदानांची योग्य मोजमापानुसार आखणी, सुरक्षित पृष्ठभाग, आवश्यक साहित्य आणि उपकरणांची तपासणी केली जाते. चांगल्या सुविधा उपलब्ध करून दिल्यास खेळाडू अधिक आत्मविश्वासाने खेळतात, हा माझा अनुभव आहे.

६. वेळेचे प्रभावी व्यवस्थापन

यशस्वी आयोजनाचा पाया म्हणजे वेळेचे काटेकोर नियोजन, स्पर्धेचे संपूर्ण वेळापत्रक पूर्वनियोजित केले जाते आणि त्याची अंमलबजावणी शिस्तबद्धपणे केली जाते. त्यामुळे अनावश्यक विलंब टळतो आणि सर्व सहभागी संघांना समाधानकारक अनुभव मिळतो.

७. पिण्याचे पाणी आणि स्वच्छता सुविधा

काही वेळा लहान वाटणाऱ्या सुविधा स्पर्धेचा दर्जा उंचावतात. संपूर्ण स्पर्धास्थळी पुरेसे शुद्ध पिण्याचे पाणी आणि स्वच्छ स्वच्छतागृहांची व्यवस्था करण्यात येते. खेळाडू, पंच, प्रशिक्षक आणि प्रेक्षक यांच्या आरोग्य आणि सोयीसाठी या सुविधा अत्यंत महत्त्वाच्या ठरतात.

८. विभागीय व आंतरविद्यापीठ स्तरावरील स्पर्धांसाठी निवास व्यवस्था

विभागीय व आंतरविद्यापीठ स्तरावरील स्पर्धांमध्ये दूरवरून येणाऱ्या संघांसाठी आरामदायी आणि सुरक्षित निवासाची व्यवस्था करणे ही आयोजक म्हणून आमची जबाबदारी असते. योग्य विश्रांती मिळाल्यास खेळाडू अधिक चांगली कामगिरी करतात, हे प्रत्येक स्पर्धेत जाणवते.

९. पौष्टिक आहाराची व्यवस्था

खेळाडूंच्या कामगिरीमध्ये पोषणाचा मोठा वाटा असतो. त्यामुळे विभागीय स्पर्धांदरम्यान खेळाडूंना ताजी फळे उपलब्ध करून देण्याचा उपक्रम आम्ही राबवतो. हा छोटासा उपक्रम त्यांच्या ऊर्जा पुनर्भरणासाठी आणि आरोग्य संवर्धनासाठी उपयुक्त ठरतो.

१०. पात्र पंच आणि पदव्युत्तर विद्यार्थ्यांचा सहभाग

न्याय्य आणि गुणवत्तापूर्ण स्पर्धेसाठी पात्र पंच आणि तांत्रिक अधिकाऱ्यांची नियुक्ती केली जाते. त्याचबरोबर बी.पी.एड. व एम.पी.एड. चे विद्यार्थी गुणांकन, तांत्रिक संचालन, मैदान व्यवस्थापन, समन्वय, दस्तऐवजीकरण आणि स्पर्धेच्या विविध जबाबदाऱ्या सांभाळतात. त्यांना प्रत्यक्ष काम

करताना आत्मविश्वास आणि व्यावसायिक कौशल्य विकसित होताना पाहणे ही माझ्यासाठी अत्यंत समाधानाची बाब असते.

११. माजी विद्यार्थ्यांचा सक्रिय सहभाग

आमच्या महाविद्यालयातील माजी विद्यार्थी हे स्पर्धा आयोजनातील महत्त्वाचे सहकारी आहेत. विविध शाळा, महाविद्यालये आणि क्रीडा संस्थांमध्ये कार्यरत असलेले माजी विद्यार्थी स्वयंसेवक, तांत्रिक अधिकारी, पंच, समन्वयक तसेच मार्गदर्शक म्हणून उत्स्फूर्तपणे सहभाग नोंदवतात. त्यांच्या अनुभवाचा आणि व्यावसायिक कौशल्याचा स्पर्धेच्या दर्जेदार आयोजनासाठी मोठा लाभ होतो. त्याचबरोबर सध्याच्या विद्यार्थ्यांना त्यांच्याकडून प्रत्यक्ष कामाचा अनुभव, मार्गदर्शन आणि प्रेरणा मिळते. या सहभागामुळे महाविद्यालयाशी माजी विद्यार्थ्यांचे नाते अधिक दृढ होते आणि ''एकदा विद्यार्थी, कायम सहकारी'' ही भावना प्रत्यक्षात अनुभवता येते.

समारोप

माझ्या अनुभवातून मला एक गोष्ट स्पष्टपणे जाणवली आहे की, यशस्वी क्रीडा स्पर्धा ही केवळ पदके जिंकण्यापुरती मर्यादित नसते. ती विद्यार्थ्यांमध्ये नेतृत्व, जबाबदारी, संघभावना आणि व्यवस्थापन कौशल्य विकसित करणारी एक प्रभावी शिक्षण प्रक्रिया असते.

स्पर्धा आयोजक म्हणून माझा नेहमीच प्रयत्न राहिला आहे की, प्रत्येक स्पर्धा खेळाडूंसाठी न्याय्य, सुरक्षित आणि संस्मरणीय ठरावी, तसेच विद्यार्थ्यांसाठी ती प्रत्यक्ष शिक्षणाची संधी बनावी. आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर, खेळाडूंचे आरोग्य आणि सुरक्षितता, दर्जेदार सुविधा आणि आजी आणि माजी विद्यार्थ्यांचा सक्रिय अनुभवाधारित सहकार्य या चार आधारस्तंभांवर आम्ही स्पर्धांचे आयोजन करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

माझा ठाम विश्वास आहे की, क्रीडा स्पर्धा या केवळ स्पर्धा नसतात; त्यात भविष्यातील क्रीडा प्रशासक, प्रशिक्षक आणि शारीरिक शिक्षण व्यावसायिक घडवणाऱ्या जिवंत प्रयोगशाळा असतात. प्रत्येक स्पर्धा मला काहीतरी नवीन शिकवते आणि पुढील स्पर्धा अधिक दर्जेदार करण्याची प्रेरणा देते. हीच सतत सुधारणा करण्याची वृत्ती आमच्या आयोजनाची खरी ताकद आहे.

सौ. कल्याणी मयूर कटके
संचालक, ब्रह्मा फिटनेस क्लब

स्क्रिनमुक्त बालपण

बालकाच्या आयुष्यातील दोन ते चार वर्षे हा विकासाचा अत्यंत महत्त्वाचा टप्पा मानला जातो. या काळात मुलांचा शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक आणि भावनिक विकास अतिशय वेगाने होत असतो. या सर्वांगीण विकासामध्ये शारीरिक शिक्षण (Physical Education) महत्त्वाची भूमिका बजावते. धावणे, उड्या मारणे, चेंडूचे खेळ, संतुलन राखणे, चढणे–उतरणे अशा विविध शारीरिक कृतींमुळे मुलांची मोठी आणि सूक्ष्म हालचाल कौशल्ये विकसित होतात. त्याचबरोबर आत्मविश्वास, एकाग्रता, शिस्त, सहकार्याची भावना आणि समस्या सोडवण्याची क्षमता देखील वाढते.

आजच्या डिजिटल युगात मोबाईल फोन, टॅबलेट, दूरदर्शन आणि इतर इलेक्ट्रॉनिक साधनांचा वापर लहान मुलांमध्ये झपाट्याने वाढत आहे. विशेषतः दोन ते चार वर्षे हा बालकाच्या मेंदूच्या आणि व्यक्तिमत्त्वाच्या सर्वाधिक वेगाने विकास होण्याचा काळ मानला जातो. या वयात मुलांना प्रत्यक्ष खेळ, शारीरिक हालचाल, पालकांशी संवाद, निसर्गातील अनुभव आणि सामाजिक सहभाग यांची सर्वाधिक आवश्यकता असते. मात्र, वाढत्या स्क्रीन टाइममुळे या नैसर्गिक विकास प्रक्रियेवर विपरीत परिणाम होण्याची शक्यता निर्माण होते.

अतिप्रमाणात स्क्रीनचा वापर केल्यामुळे मुलांच्या शारीरिक हालचाली कमी होतात, भाषा आणि संवाद कौशल्यांच्या विकासावर परिणाम होऊ शकतो, तसेच एकाग्रता, भावनिक संतुलन आणि सामाजिक कौशल्यांवरही नकारात्मक प्रभाव पडू शकतो. यामुळे मुलांच्या सर्वांगीण विकासात अडथळे निर्माण होण्याची शक्यता असते

याच पार्श्वभूमीवर, दोन ते चार वर्षांच्या मुलांमध्ये वाढत्या स्क्रीन टाइमचे परिणाम समजून घेणे आणि त्यावर प्रभावी उपाय म्हणून शारीरिक शिक्षण (Physical Education), मुक्त खेळ आणि पालकांचा सक्रिय सहभाग यांचे महत्त्व अधोरेखित करणे आवश्यक आहे.

प्रस्तुत लेखामध्ये वाढत्या स्क्रीन टाइमचे मुलांच्या विकासावर होणारे परिणाम, त्याचे दुष्परिणाम आणि शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून त्यावर मात करण्यासाठी उपयुक्त उपाययोजनांचा सविस्तर आढावा घेण्यात आला आहे. घरातील उपलब्ध साधनसामग्री वापरून आणि खेळाच्या माध्यमातून मुलांना शारीरिक शिक्षण दिल्यास त्यांचा सर्वांगीण विकास अधिक प्रभावीपणे घडवून आणला येतो. त्यामुळे पालक, शिक्षक आणि अंगणवाडी सेविकांनी मुलांच्या वयानुसार योग्य शारीरिक कृतींचे नियोजन करून त्यांना आनंददायी वातावरणात शिकण्याची संधी उपलब्ध करून देणे आवश्यक आहे.

शारीरिक वैशिष्ट्ये

- मुलांची उंची आणि वजन नियमितपणे वाढत असते.
- धावणे, उड्या मारणे, चढणे, जिने चढणे–

उतरणे यांसारख्या हालचाली अधिक चांगल्या प्रकारे करू लागतात.

- शरीराचे संतुलन (Balance) आणि समन्वय (Coordination) सुधारतो.
- चेंडू फेकणे, पकडणे आणि लाथ मारणे यांसारखी कौशल्ये विकसित होतात.
- बोटांच्या हालचाली अधिक अचूक होतात. मोठे मणी ओवणे, रंग भरणे, रेषा काढणे, ब्लॉक्स रचणे अशी कामे करू लागतात.
- स्वतः चमच्याने खाणे, कपातून पाणी पिणे, कपडे घालण्याचा प्रयत्न करणे यांसारख्या स्वावलंबी सवयी विकसित होऊ लागतात.
- दिवसभर खूप सक्रिय आणि ऊर्जावान असतात.

२. मानसिक (बौद्धिक व भावनिक) वैशिष्ट्ये

- खूप जिज्ञासू असतात आणि सतत 'हे काय?', 'का?', 'कसे?' असे प्रश्न विचारतात.
- निरीक्षण करून आणि खेळातून नवीन गोष्टी शिकतात.
- कल्पनाशक्ती वेगाने विकसित होते. काल्पनिक खेळ (Pretend Play) खेळायला आवडतात.
- भाषा झपाट्याने विकसित होते. लहान वाक्यांमध्ये बोलणे आणि संवाद साधणे सुरू होते.
- लक्ष देण्याचा कालावधी (Attention Span) अजून कमी असतो, त्यामुळे वारंवार खेळ किंवा कृती बदलण्याची इच्छा होते.
- स्वतःच्या भावना व्यक्त करायला शिकत असतात, पण कधी राग, हट्ट किंवा निराशाही व्यक्त करतात.
- पालक, शिक्षक आणि मित्रांशी जिव्हाळ्याचे नाते निर्माण होऊ लागते.
- कौतुक आणि प्रोत्साहन मिळाल्यास आत्मविश्वास वाढतो.

पालक आणि शिक्षकांनी काय करावे?

- खेळातून शिकण्याच्या संधी द्याव्यात.
- भरपूर धावणे, उड्या मारणे आणि मैदानी खेळ यांना प्रोत्साहन द्यावे.
- गोष्टी सांगणे, चित्रपुस्तके वाचून दाखवणे आणि मुलांशी भरपूर संवाद साधावा.
- मुलांचे कौतुक करावे आणि चुका झाल्या तरी संयमाने मार्गदर्शन करावे.
- संतुलित आहार, पुरेशी झोप आणि मर्यादित स्क्रीन टाइम याकडे लक्ष द्यावे.

२ ते ४ वर्षाच्या मुलांसाठी घरी उपलब्ध वस्तू वापरून शारीरिक विकासाच्या क्रिया सहज घेता येतात. या वयात क्रिया नेहमी खेळाच्या स्वरूपात, १०–१५ मिनिटांच्या आणि पालकांच्या देखरेखीखाली घ्याव्यात.

१. उशांचा अडथळा मार्ग (Obstacle Course)

साहित्य : उशा, चादर, खुर्च्या

कसे करायचे : उशांवरून चालायला सांगा, खुर्चीखालून सरपटत जाऊ द्या, चादरीवरून उडी मारायला सांगा.

विकास : संतुलन, शरीराचा समन्वय आणि आत्मविश्वास.

२. चेंडूचा खेळ

साहित्य : मऊ चेंडू

कसे करायचे : चेंडू फेकणे, पकडणे, लाथ मारणे किंवा बादलीत टाकणे.

विकास : हात–डोळा समन्वय आणि मोठ्या स्नायूंचा विकास.

३. रंगीत टेपची रेषा

साहित्य : जमिनीवर चिकटवण्यासाठी टेप

कसे करायचे : जमिनीवर वेगवेगळ्या रंगांची वर्तुळे चिकटवा. ''लालवर उभा राहा'', ''पिवळ्यावर उडी मारा'' अशा सूचना द्या. टेपवर सरळ चालणे, मागे चालणे किंवा टाच–पंजा ठेवून चालणे.

विकास : संतुलन आणि शरीरावर नियंत्रण. रंग ओळख, संतुालन, ऐकून कृती करणे.

४. वर्तमानपत्राच्या उड्या

साहित्य : वर्तमानपत्र

कसे करायचे : वर्तमानपत्र जमिनीवर ठेवा आणि त्यावरून उडी मारायला सांगा. विकासः पायांची ताकद आणि समन्वय.

५. प्राण्यांची नक्कल

साहित्य : काहीही नाही

कसे करायचेः ''सशासारख्या उड्या मारा'', ''अस्वलासारखे चाला'', ''बदकासारखे चाला''.

विकासः संपूर्ण शरीराचा व्यायाम आणि कल्पनाशक्ती.

६. मणी ओवणे किंवा झाकणांची वर्गवारी

साहित्य : मोठे मणी, बाटल्यांची झाकणे

कसे करायचे : रंगानुसार वेगळे करणे किंवा दोरीत मोठे मणी ओवणे.

विकास : बोटांची पकड (Fine Motor Skills) आणि एकाग्रता.

७. संगीतावर नाच

साहित्य : मोबाईल किंवा स्पीकर

कसे करायचे : गाणे लावा आणि ''थांबा–चाला–उडी मारा'' अशा सूचना द्या.

विकास : लय, संतुलन आणि ऐकून कृती करण्याची क्षमता.

८. कप भरून नेण्याचा खेळ

साहित्य : प्लास्टिकचे कप आणि लहान चेंडू किंवा कापसाचे गोळे

कसे करायचेः एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी कपात ठेवून वस्तू नेऊ द्या.

विकास : हातांचे नियंत्रण आणि समन्वय.

सुरक्षित, घसरणार नाही अशी जागा निवडा. मुलाला पाणी पिण्यासाठी मध्येच थोडा वेळ द्या.

९. चेंडू बादलीत टाका

साहित्य : मऊ चेंडू, बादली किंवा टोपली

कसा खेळायचा : ठरावीक अंतरावरून चेंडू बादलीत टाकायचा.

विकास : हात–डोळा समन्वय, लक्ष्य साधणे.

१०. कप आणि चेंडू

साहित्य : प्लास्टिकचे कप, कापसाचे गोळे किंवा छोटे चेंडू

कसा खेळायचा : कपात चेंडू ठेवून एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी नेणे.

विकास : संतुलन, हातांचे नियंत्रण.

११. टॉवेल ओढा

साहित्य : टॉवेल

कसा खेळायचा : टॉवेलवर हलके खेळणे किंवा खेळणे ओढून आणणे (सुरक्षितपणे). विकासः स्नायूंची ताकद.

१२. संगीत आणि हालचाल

साहित्य : मोबाईल/स्पीकर

कसा खेळायचा : गाणे सुरू असताना नाचायचे, गाणे थांबले की स्थिर उभे राहायचे. विकासः संतुलन, श्रवण कौशल्य, आत्मनियंत्रण.

१३. चमच्यात चेंडू नेण्याचा खेळ

साहित्य : चमचा, छोटा चेंडू किंवा लिंबू

कसा खेळायचा : चेंडू न पडता ठरावीक अंतर चालत नेणे.

विकास : संतुलन, एकाग्रता, समन्वय.

१४. कप रचण्याचा व ठरावीक अंतरावरून पाडण्याचा खेळ

साहित्य : प्लास्टिकचे कप

कसा खेळायचाः कपांचा मनोरा तयार करणे आणि पुन्हा रचणे.

विकासः सूक्ष्म हालचाली, समस्या सोडवणे.

१५. फुग्याचा खेळ

साहित्य : फुगा

कसा खेळायचा : फुगा जमिनीवर पडू न देता हवेत ठेवायचा.

विकास : हात–डोळा समन्वय, प्रतिक्रिया क्षमता.

सूचना

- दररोज २०–३० मिनिटे अशा खेळांसाठी वेळ द्या.
- प्रत्येाक कृतीचे प्रात्यक्षिक आधी करून दाखवा.
- मुलाचे कौतुक करा; चुका झाल्या तरी रागावू नका.
- प्रत्येक मुलाचे कौतुक करा.
- सुरक्षित, घसरणार नाही अशी जागा वापरा.

हे सर्व खेळ कमी जागेत, कमी खर्चात आणि घरातील सहज उपलब्ध साहित्याने घेता येतात. यामुळे मुलांचा शारीरिक, मानसिक, भाषिक, सामाजिक आणि भावनिक विकास एकाच वेळी साध्य होतो, म्हणून हे पूर्वप्राथमिक शिक्षण आणि फिजिकल एज्युकेशनसाठी अतिशय उपयुक्त आहेत.

डॉ. अमित दत्ताराम प्रभु
सहायोगी प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

सध्याचे क्रीडा मानसशास्त्र

सध्याचे क्रीडा विश्व उंच भरारी घेत आहे. फिफा विश्वचषक २०२६ मधील बाद फेरीच्या रोमांचक सामन्यांचे वर्चस्व गाजत आहेच, पण इतर खेळ जसे क्रिकेट, बास्केटबॉल, टेनिस, आपले खेळ आणि प्रेक्षक टिकवून आहेत. क्रीडा उद्योगाचा विकास आता पारंपरिक मॅच–डे (सामन्याच्या दिवसापुरत्या मर्यादित) प्रारूपाकडून तंत्रज्ञानावर आधारित, अत्यंत व्यापारीकरण झालेल्या आणि जागतिक मनोरंजन परिसंस्थेकडे सरकत आहे. जागतिक स्तरावर ५०० अब्जहून अधिक मूल्य असलेल्या या उद्योगाची वाढ, चाहत्यांकडून खेळ पाहण्याच्या पद्धतींमध्ये होणारे बदल आणि संस्थांच्या कार्यपद्धतींमधील बदल यांमुळे होत आहे. क्रीडा क्षेत्रातील विकास हा मोठ्या प्रमाणावरील पायाभूत सुविधांसाठी निधी पुरवून, बांधकाम ते प्रसारण अशा विविध क्षेत्रांत रोजगार निर्माण करून आणि जागतिक स्तरावरील स्ट्रीमिंग मीडिया हक्कांतून अब्जावधींचे उत्पन्न मिळवून आर्थिक वृद्धी व पर्यटनाला चालना देतो. या आर्थिक घडामोडींमुळे स्थानिक व्यवसाय आणि व्यापक तंत्रज्ञान क्षेत्रासाठी मोठ्या प्रमाणावर महसूल प्राप्त होतो. खेळाचा हा जलद गतीने होणारा विकास पाहून अत्यानंद होतो. खेळाला चांगले दिवस आलेत आणि ह्यापेक्षा कित्येक पटीने अधिक विकास होणार आहे ह्यात तीळमात्र शंका नाही.

पूर्वीच्या पिढ्यांमधील खेळाडू आणि आजचे खेळाडू यांच्यातील उत्क्रांती ही केवळ आवडीपोटी खेळणाऱ्या हौशी खेळाडूंकडून अत्यंत सुनियोजित, कॉर्पोरेट आणि वैज्ञानिक दृष्टिकोन असलेल्या व्यावसायिक खेळाडूंमध्ये झालेला एक प्रचंड बदल दर्शवते. वाढते स्पर्धा कार्यक्रम, धावपळीचे वेळापत्रक, प्रवास, दबावाचे प्रसंग, अपयश, खेळाशी संबंधित दुखापती, जनतेची व विविध सामाजिक माध्यमांद्वारे तीव्र छाननी (नकारात्मक सामाजिक मूल्यमापन), इत्यादीं मुळे खेळाडूंवर ताणदेखील तितक्याच प्रमाणात वाढलेला दिसून येतो. खेळाडूंना दडपण, तणाव आणि अनेकदा निराशा यांचा सामना करावा लागतो. सर्वच खेळाडूंना हे कमी–अधिक प्रमाणात जाणवते. उत्तम खेळाडू यावर सहज मात करतो तर बहुतेक खेळाडू ह्याच्या जाळ्यात अडकतात व त्यांच्या प्रकृती व कार्यमान या दोन्हीवर परिणाम होतो. उत्तम खेळाडूंची मानसिकता वेगळी असते व ते कोणत्याही ताणावर सहज मात करू शकतात. उच्च दर्जाचे खेळाडू निर्णय घेण्याच्या बाबतीत अत्यंत निष्णात असतात कारण ते दररोज याचा सराव करत असतात; म्हणूनच, अनेक बोधात्मक कार्यांमध्ये ते सामान्य खेळाडूंपेक्षा अधिक हुशार असतात.

भारतीय क्रीडा संस्कृतीचे वर्णन असंघटित आणि खेळाडूंच्या मानसिक आरोग्याकडे दुर्लक्ष करणारी अशी केली जाते; विशेषतः राष्ट्रकुल क्रीडा स्पर्धा, आशियाई क्रीडा स्पर्धा किंवा ऑलिम्पिक यांसारख्या आंतरराष्ट्रीय क्रीडा स्पर्धांच्या काळात हे अधिक प्रकर्षाने दिसून येते. परंतु आपले खेळाडू कोणत्याही दृष्टीने कमकुवत नाहीत. नीरज चोप्राचे

सुवर्णपदक, मणिपूरची उत्कृष्ट वेटलिफ्टर मीराबाई चानू आणि ऑलिम्पिकमध्ये भाग घेणारी भारताची पहिली महिला जिम्नॅस्ट त्रिपुराची दीपा कर्माकर यांसारख्या खेळाडूंनी जिंकलेली पदके किंवा केलेले कार्य हे सहजपणे मिळालेले नाही. भारतीय खेळाडूंची जिद्द उल्लेखनीय आहे. भारतीय बहुतेक खेळाडू ग्रामीण पार्श्वभूमीतून आले होते आणि निधीचा अभाव, बोकाळलेला भ्रष्टाचार तसेच क्रीडा क्षेत्रातील एकूणच उदासीनता यांसारख्या समस्यांवर मात करून त्यांनी यशासाठी कठोर परिश्रम घेतले, यश मिळवले व आंतरराष्ट्रीय स्तरापर्यंत मजल मारली पण ती अधिक काळ टिकवून ठेवण्यात मात्र ते अपयशी ठरले.

ऑलिंपिक पदक मिळवणे सोपे नाही हे सर्वांना कळले असेलच. मानसिक आरोग्याबद्दलचे गैरसमज खेळाडूंना मदत मागण्यापासून परावृत्त करतात. खेळाडूंच्या शारीरिक आरोग्याकडे दिले जाणारे अतिरिक्त लक्ष, त्यांना मानसिक आरोग्य मानसिक आरोग्य ठीक नसणे हेदेखील सामान्य आहे, हे मान्य करण्यापासून रोखते. खेळाडूंना अनेकदा असे वाटते की, आपल्या भावना व्यक्त करणे हे दुर्बलतेचे लक्षण आहे. त्यांच्या कामगिरीमध्ये गुंतवणूक करणाऱ्यांकडून, विशेषतः प्रशिक्षकांकडून, मानसिकदृष्ट्या कणखर खेळाडूच्या सुपरहिरो प्रतिमेला एक अस्वस्थ करणारा उच्च स्थान दिला जातो. यामुळे इतर खेळाडू त्यांच्या मानसिक आरोग्याबद्दल बोलण्यास टाळाटाळ करतात किंवा अशा मानसिक जखमा बाळगतात, ज्यांचा त्यांच्या आरोग्यावर, एखाद्या मोठ्या क्रीडा स्पर्धेच्या आधी, दरम्यान आणि नंतरही लक्षणीय परिणाम होऊ शकतो.

एका मुलाखतीत, एका नामांकित भारतीय नेमबाज आणि माजी अर्जुन पुरस्कार विजेतीने सांगितले की, स्पर्धांसाठी करावा लागणारा अतिप्रवास आणि वेळेची कमतरता यामुळे तिला तिच्या या क्षेत्रात एकाकीपणा जाणवायचा. सतत आधार देणारी व्यक्ती असा तिने आपल्या आईचा उल्लेख केला आणि सांगितले की, जेव्हा तिला प्रचंड आणि न पेलवणारा ताण जाणवला, तेव्हा तिने एका क्रीडा मानसशास्त्रज्ञाची मदत घेतली.

१०–मीटर एअर पिस्तुल प्रकारातील आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील आणखी एका नेमबाजाने लेखकाला सांगितले की, यशाच्या दिशेने वाटचाल करताना तिला सोशल मीडियापासून पूर्णपणे दूर राहावे लागले. रोजनिशी लिहिणे, संगीत ऐकणे आणि माइंडफुलनेसचा (सजगतेचा) सराव करणे यांसारख्या विविध उपायांद्वारे तिने आपल्या मानसिक आरोग्याची काळजी घेतली. भारताला एका व्यापक, सर्वसमावेशक क्रीडाधोरणाची गरज आहे, जे सुरुवातीपासून खेळाडूंच्या मानसिक आरोग्याला प्राधान्य देईल.

- **प्रणालीगत बदल** : निवडक, वरून खाली येणाऱ्या दृष्टिकोनातून सर्व खेळाडूंना समाविष्ट करणाऱ्या खालून वर येणाऱ्या मॉडेलकडे वळणे.
- **दोष/उणिवा/त्रूटी कमी करणे** : सकारात्मक व मानसिक आरोग्याला चालना देण्यासाठी प्रशिक्षक आणि अधिकाऱ्यांना प्रशिक्षण देणे व संवेदनशील बनवणे.
- **संस्थात्मक पाठिंबा :** खेळाडूंना निधी आणि पाठिंबा देण्यासाठी खाजगी क्रीडा संस्थांचा उपयोग करणे.
- **संवादांना सामान्य करणे** : दोष/उणिवा/त्रुटी दूर करण्यासाठी आणि मानसिक आरोग्याच्या संघर्षांना मान्यता देण्यासाठी प्रसिद्ध खेळाडूंच्या अनुभव कथनांचा आणि मोहिमांचा वापर करणे.

- **मानवकेंद्रित मूल्य** : खेळाडूंचे मूल्य केवळ त्यांच्या कामगिरीशी न जोडता, त्यांना माणूस म्हणून महत्त्व देणे.

मार्गदर्शक, व्यवस्थापक व प्रशासन हे सर्व खेळाडूंच्या ह्या ताणांवर उपाय शोधण्यासाठी प्रयत्नशील असणे महत्त्वाचे आहे. इथेच स्पोर्ट्स सायकोलॉजिस्ट व हेल्थ एड्युकेटर यांचे काम महत्त्वाचे ठरते. मानसिक आरोग्य तज्ज्ञ आणि क्रीडा मानसशास्त्रज्ञ खेळाडूंना कामगिरीच्या चिंतेचे व्यवस्थापन करण्यास, मानसिक कणखरता निर्माण करण्यास आणि महत्त्वपूर्ण सामना करण्याच्या पद्धती विकसित करण्यास मदत करतात. क्रीडा मानसशास्त्रज्ञ आणि मानसिक आरोग्य तज्ज्ञ खेळाडूंच्या दोन मुख्य गरजा पूर्ण करतातः

१. मानसिक आरोग्य (तणाव, थकवा, नैराश्य यांचे व्यवस्थापन)
२. कार्यप्रदर्शन मानसशास्त्र (कल्पना चित्रण, भावनिक नियमन आणि एकाग्रता).

चिंतेवर मात करण्यासाठी

खेळामधील कामगिरीच्या चिंतेवर मात करण्यासाठी, दीर्घ श्वासोच्छवासासारख्या शारीरिक शिथिलीकरण तंत्रांसोबतच कल्पनाचित्रण आणि सकारात्मक आत्मसंवाद यांसारख्या मानसिक प्रशिक्षणाचा वापर करा. आपल्या चिंतेला उत्साह म्हणून स्वीकारा आणि लक्ष केंद्रित ठेवण्यासाठी खेळापूर्वीच्या एका नियमित नित्यक्रमाचे पालन करून चिंता कमी करण्यासाठी खेळाडूंना प्रशिक्षण दिले जाते.

सामन्यापूर्वीची नियमित नित्यक्रम / दिनचर्या

सामन्यापूर्वीची दिनचर्या (रुटीन) चिंता कमी करण्यासाठी खूप मदत करते, त्याच बरोबर आत्मविश्वास वाढवून आणि एकाग्रता साधून खेळाडूंना स्पर्धेसाठी सज्ज करते. या दिनचर्येमध्ये मानसिक तंत्रे (जसे की व्हिज्युअलायझेशन आणि श्वसनाचे व्यायाम), प्रास्ताविक हालचाली आणि आहाराचे नियोजन यांचा समावेश असतो. या गोष्टींमुळे सामना सुरू होताना मन आणि शरीर यांच्यात योग्य ताळमेळ राखला जातो.

मानसिक तयारी : मानसिक सराव स्पर्धेपूर्वीची अस्वस्थता कमी करतो आणि तुमची मानसिकता तयार करतो.

- **व्हिज्युअलायझेशन (मानसिक चित्रण) :** खेळातील संभाव्य आव्हानांना सामोरे जाण्यासाठी यशस्वी परिस्थिती आणि योग्य प्रतिक्रियांचा मनातल्या मनात सराव करा.
- **श्वसन व्यायाम** : मज्जासंस्था शिथिल करण्यासाठी **बॉक्स ब्रीदिंग** (श्वास घेणे, रोखून धरणे, सोडणे आणि पुन्हा रोखून धरणे – प्रत्येक क्रिया चार सेकंदांसाठी) किंवा १० मिनिटे श्वास मोजण्याचा व्यायाम करा.
- **जर्नलिंग (नोंद ठेवणे) :** अंतिम निकालापेक्षा आपल्या नियंत्रणात असलेल्या गोष्टींवर (उदा. प्रयत्न, सकारात्मकता) लक्ष केंद्रित करून, तुम्हांला काय साध्य करायचे आहे याचा विचार करा आणि त्याबद्दल लिहा.

प्रास्ताविक हालचाली (वॉर्म–अप) व आहार : शारीरिक तयारीमुळे दुखापती टाळण्यास मदत होते आणि शरीर गतिशील व स्फोटक हालचालींसाठी सज्ज होते.

- **डायनॅमिक स्ट्रेचिंग** : हालचाल वाढवणारे असे व्यायाम करा ज्यांची तीव्रता हळूहळू वाढतेः उदा. हाय नीज, लंजेस आणि खेळाशी संबंधित

विशिष्ट सराव (उदा. पासिंग, हँड फाइटिंग किंवा ब्लॉक स्टाई).

- **आहार :** स्पर्धेच्या ३ ते ४ तास आधी कर्बोदके आणि लीन प्रोटीन (चरबीविरहित प्रथिने) असलेला आहार घ्या; किंवा स्पर्धेच्या अगदी आधी सतत ऊर्जा मिळण्यासाठी हलका आणि सहज पचणारा पदार्थ सेवन करणे.

वैयक्तिक सवयी आणि अंधश्रद्धा : मानसिक समाधानासाठी खेळाडू अनेकदा परिचित सवयींवर अवलंबून असतात.

- **वैयक्तिक विधी/अंधश्रद्धा** : खेळापूर्वीची विशिष्ट गाण्यांची यादी (प्लेलिस्ट) ऐकणे, लकी सॉक्स घालणे, विशिष्ट नंबर वापरणे, विशिष्ट क्रमाने साहित्य घालणे (उजवे पॅड व शूज व त्यानंतर डावे) किंवा हालचालींची एक निश्चित मालिका पूर्ण करणे, ह्या सारखे अनेक विधी खेळाडू करत असतो. ह्याचा खरेतर कार्यमानाशी कोणताही परस्पर संबंध नसला तरी खेळाडूला मानसिक दिलासा मिळतो आणि नियंत्रणाची भावना जागृत होते ज्यामुळे कार्यमान वाढण्यास नक्कीच मदत होते. सामन्यापूर्वीच्या दिनचर्या आणि विधी हा खेळाडूच्या तयारीचा कणा ठरतो.
- **संघाच्या परंपरा** : मैदानात किंवा कोर्टवर उतरण्यापूर्वी सांघिक एकोपा वाढवण्यासाठी ग्रुप हडल (एकत्र जमणे), प्रोत्साहनपर घोषणा (न्यूझीलंड रग्बी – हाका) किंवा **पेप टॉक** (प्रेरणादायी चर्चा) यांमध्ये सहभागी करून घेणे ज्यामुळे चिंता कमी होण्यास मदत होते.

या कृती खेळाडूंना सातत्याने अशा **'झोन'**मध्ये (मानसिक स्थितीत) जाण्यास मदत करतात, जिथे सर्वोत्तम कामगिरी साध्य होते. सामन्यापूर्वीच्या वातावरणावरील हे नियंत्रण एकाग्रता टिकवून ठेवण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे, ज्यामुळे ऐनवेळी होणारी अस्वस्थता कमी होते.

ध्येय निश्चिती

विजेतेपद मिळवणे किंवा स्वतःचाच विक्रम मोडणे यांसारखी **परिणामकेंद्रित उद्दिष्टे** (outcome goals) ही मोठी आणि आकर्षक ध्येये असतात, जी सर्वांच्या नजरेत भरतात. ती नक्कीच महत्त्वाची असतात, पण अनेकदा ती खेळाडूच्या थेट नियंत्रणात नसतात; कारण यात स्पर्धा, हवामान किंवा अगदी एखाद्या दिवशीची खराब कामगिरी यांसारख्या बाह्य घटकांचाही समावेश असतो. दुसरीकडे, प्रक्रियात्मक ध्येये ही ती मोठी स्वप्ने साध्य करण्यामधील मूलभूत घटक ठरतात. ती अशा गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करतात जसे की तंत्रात सुधारणा करणे, सहनशक्ती वाढवणे किंवा रणनीती अधिक प्रभावी बनवणे. या दैनंदिन, नियंत्रित कृती खेळाडूला टप्प्याटप्प्याने त्या चमकदार अंतिम ध्येयांकडे घेऊन जातात. थोडक्यात, अंतिम ध्येये दिशा ठरवतात, तर प्रक्रियात्मक ध्येये मार्ग प्रशस्त करतात.

टाळण्यासारख्या सामान्य चुका

- **मानसिक तयारीकडे दुर्लक्ष करणे** : केवळ शारीरिक वॉर्म-अपवर लक्ष केंद्रित केल्याने खेळाडू मानसिकदृष्ट्या अपरिपक्व राहू शकतात.
- **सातत्याचा अभाव** : प्रत्येक स्पर्धेवेळी दिनचर्या (रुटीन) बदलल्याने त्यातील सराव कमी होतो आणि चिंता वाढू शकते.
- **अति-भार (ओव्हरलोडिंग) :** अतिशय जड किंवा खूप प्रदीर्घ दिनचर्येमुळे स्पर्धेपूर्वीच खेळाडू थकले जाऊ शकतात.

खेळ, स्पर्धा प्रकार आणि स्पर्धेची पातळी यांनुसार आवश्यक ते बदल करून, शारीरिक आणि मानसिक तयारीचा योग्य समतोल साधण्यास प्रशिक्षक खेळाडूंना मदत करू शकतात.

मानसिक कणखरता

मानसिक कणखरता निर्माण करण्यासाठी, शरीराप्रमाणेच, मनालाही जाणीवपूर्वक प्रशिक्षित करणे आवश्यक आहे. आपले लक्ष नियंत्रित करून, चुकांकडे अपयश न मानता शिकण्याची संधी म्हणून पाहून, सातत्यपूर्ण श्वासोच्छ्वास आणि स्वतःला पुन्हा ताजेतवाने करण्याच्या पद्धतींचा सराव करून, तसेच अत्यंत तणावाच्या क्षणी आपल्या शारीरिक तयारीवर दृढविश्वास ठेवून लवचिकपणा विकसित करा. ह्यामुळे खेळाडू मानसिकरित्या अधिक स्थिर होतो व त्याचे कार्यमान वाढण्यास फायदा होतो.

मानसिक कणखरपणाचे प्रमुख घटक

१. **नियंत्रणात असलेल्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित ठेवणे.**

मानसिकदृष्ट्या कणखर खेळाडू ज्या गोष्टींवर त्यांचे नियंत्रण नाही (उदा. पंचांचे निर्णय, प्रतिस्पर्ध्यांचे वर्तन, हवामान) आणि ज्या गोष्टींवर त्यांचे नियंत्रण आहे, त्या वेगळ्या करतात. आपली ऊर्जा केवळ आपल्या प्रयत्नांवर, वृत्तीवर आणि अंमलबजावणीवर केंद्रित केल्याने, तुम्हांला भावनिक स्थिरता टिकवून ठेवता येते.

२. **चुका आणि प्रतिकूल परिस्थितीकडे नव्या दृष्टिकोनातून पाहणे.**

एखाद्या चुकीनंतर नकारात्मक आत्मसंवादात गुरफटून जाण्याऐवजी, मानसिकदृष्ट्या कणखर खेळाडू आपल्या चुकांकडे यात एक आवश्यक अभिप्राय म्हणून पाहतात. दृष्टिकोनातील हा बदल अपयशाची भीती नाहीशी करतो आणि तुमच्या विकासाला गती देतो.

३. **स्वतःला पुन्हा ताजेतवाने करण्याची दिनचर्या तयार करणे**

एखाद्या खराब खेळानंतर तणाव कमी करण्यासाठी आणि आपले लक्ष वर्तमान क्षणावर परत आणण्यासाठी शारीरिक आणि मानसिक विधीचा वापर करा. यात एका चांगल्या रीसेट दिनचर्येमध्ये सामान्यतः दीर्घ श्वास घेणे, एक छोटा मानसिक संकेत शब्द वापरणे आणि पुढील खेळावर पुन्हा लक्ष केंद्रित करणे यांचा समावेश असतो.

४. **सकारात्मक आत्म–संवादाला प्रोत्साहन देणे**

तुमच्या मनातील आवाज तुमचा आत्मविश्वास ठरवतो. विध्वंसक, टीकात्मक विचारांच्या जागी सक्रियपणे उत्साहवर्धक मंत्र आणि प्रक्रिया–केंद्रित विधाने वापरा (उदा., 'दीर्घ श्वास घ्या, माझ्या प्रशिक्षणावर विश्वास ठेवा, माझ्या तंत्रावर लक्ष केंद्रित करा').

५. **ताणाखाली सराव करणे**

जेव्हा डाव मोठा असतो, तेव्हा चांगली कामगिरी करण्यासाठी, तुम्हांला सरावा–दरम्यान ताणाचे अनुकरण करणे आवश्यक आहे. थकलेल्या अवस्थेत सराव करा, चुकलेल्या रेप्ससाठी परिणाम–आधारित दंड (जसे की स्प्रिंग) लावा आणि स्वतःला अशा अवघड परिस्थितीत ठेवा, जेणेकरून सामन्याच्या दिवसाचा दबाव पूर्णपणे परिचित वाटेल.

वरील कृतींद्वारे खेळाडू दबावाचे व्यवस्थापन नक्कीच करू शकतात आणि अपरिहार्य चुकांमधून स्वतःला

वेगाने सावरू शकतात. पण तरीदेखील चिंता वाटल्यास खालील शिथिलीकरण तंत्र वापरून स्वतःला अधिक सक्षम व स्पर्धेसाठी तयार करू शकतात.

इतर शिथिलीकरण तंत्र

१. प्रगतीशील शिथिलीकरण
२. ऑटोजेनिक शिथिलीकरण
३. व्हिजिओमोटर वर्तणूक रीहर्सल
४. बोधात्मक प्रभावी ताण व्यवस्थापन प्रशिक्षण
५. ताण प्रतिबंध प्रशिक्षण
६. योग, झेन ध्यान
७. प्रतिमा तयार करणे
८. बायोफीडबॅक यंत्र
९. संमोहन
१०. स्व–चर्चा/आत्म–संवाद
११. मानसिक योजना
१२. बोधात्मक नियंत्रण

समारोप

चिंता कमी करण्यासाठी खेळाडूंवर वरील शिथिलीकरण तंत्रे व यासारख्या आणखी विविध तंत्रांचा वापर केला जातो. खेळापूर्वीच्या एका नियमित नित्यक्रमाचे पालन करून चिंता कमी करण्यासाठी खेळाडूंना प्रशिक्षण दिले जाते.

खेळाडूंमध्ये महत्त्वपूर्ण सामना करण्याच्या पद्धती विकसित करण्यासाठी, लक्ष्यित मानसिक पुनर्रचना (जसे की नियंत्रित श्वासोच्छ्वास) सुरू करा, नियंत्रणीय गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करण्यावर भर द्या आणि बोधात्मक पुनर्रचनेचा सराव करा.

१. तात्काळ रीसेट प्रोटोकॉलमध्ये प्रावीण्य मिळवा.
२. आपल्या नियंत्रणात असलेल्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करा.
३. बोधात्मक पुनर्रचनेचा सराव करा.
४. सामाजिक आणि सामूहिक आधाराचा लाभ घ्या.

विद्यार्थी–खेळाडूंसाठीचे मानसिक आरोग्य उपक्रम, कामगिरीच्या चिंतेचे व्यवस्थापन करण्यासाठी गोपनीय समुपदेशन, सजगता प्रशिक्षण आणि लवचिकपणा कार्यक्रम यांसारखी सक्रिय संसाधने पुरवणे महत्त्वाचे आहे. या कार्यप्रणालींचा उद्देश दोष/त्रुटी कमी करणे, खेळाडूंना त्यांच्या खेळाव्यतिरिक्त उद्देश–आधारित ओळख निर्माण करण्यास मदत करणे आणि शारीरिक दुखापतींच्या मानसिक परिणामांना सामोरे जाण्यास साहाय्य करणे हा आहे. मानसिक आरोग्य व स्थिरता ह्यावर लक्ष देऊन त्यावर उपाययोजना करणे अत्यंत महत्त्वचे आहे. ह्यामुळे कार्यमान तर वढेलच पण त्याचबरोबर खेळाचा खरा उद्देश आनंदासाठी खेळ, शारीरिक बळ वाढवणे, तणाव कमी करून मानसिक आरोग्य सुधारणे आणि शिस्त, चिकाटी व सांघिक कार्य यांसारखी जीवनावश्यक कौशल्ये शिकवण्यासाठी नक्कीच मदत होईल.

संदर्भसूची

https://www.jamesleath.com/notes/mastering-the-art-of-the-pre-game-ritual-a-guide-for-athletes

https://athletesuntapped.com/blog/pre-game-routines-to-reduce-anxiety-and-improve-focus/

https://thementalgame.me/blog/the-role-of-pre-game-rituals-in-enhancing-athletic-performance

https://www.coachup.com/nation/articles/pre-game-routine-for-athletes

प्रा. महेश देशपांडे
सहायोगी प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

शारीरिक शिक्षण व निरामयता

(बालभारतीच्या नवीन पाठ्यपुस्तकांचे चिकित्सक परीक्षण)

भारतीय ज्ञान परंपरेच्या तत्त्वांनुसार शिक्षण म्हणजे केवळ पुस्तकी ज्ञान किंवा परीक्षेतील गुण नव्हेत. विद्यार्थ्यांचा पंचकोश विकास घडवणे म्हणजेच निरोगी, सक्षम, संवेदनशील आणि जबाबदार नागरिक बनवणे होय आणि हेच तर शिक्षणाचे प्रमुख उद्दिष्ट आहे. याच व्यापक दृष्टिकोनातून राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण-२०२० (NEP-2020) मध्ये शारीरिक शिक्षणाला विशेष महत्त्व देण्यात आले आहे. या धोरणात शारीरिक शिक्षण हा केवळ खेळ किंवा व्यायामाचा विषय नसून विद्यार्थ्यांच्या निरामयतेचा (Wellness) पाया मानला गेला आहे.

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे (बालभारती) यांनी या धोरणानुसार इयत्ता तिसरी ते बारावीपर्यंत शारीरिक शिक्षण व निरामयता या विषयाची स्वतंत्र पाठ्यपुस्तके विकसित करण्याचे ठरवले आहे. असे करून बालभारतीने देशात एक अभिनव आणि दूरदृष्टीचा आदर्श निर्माण करण्याचा पाया रचला आहे. या पैकी शैक्षणिक वर्ष २०२६-२७ करीता इयत्ता तिसरी, चौथी व सहावीची पाठ्यपुस्तके बालभारतीने प्रकाशित केली आहेत. ही पाठ्यपुस्तके विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक विकासारोबरच मानसिक, भावनिक, सामाजिक आणि नैतिक विकासालाही समान महत्त्व देतात. या पाठ्य-पुस्तकांचे समीक्षण या ठिकाणी बघू या.

शारीरिक शिक्षणाचा दृष्टिकोन

भारत देशाला स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर शारीरिक शिक्षण विषयाचा संबंध प्रामुख्याने कवायत, खेळ, स्पर्धा आणि व्यायाम यांच्याशी जोडला जात असे. विद्यार्थ्यांनी धावणे, उड्या मारणे किंवा एखादा खेळ खेळणे म्हणजे शारीरिक शिक्षण, अशी सर्वसाधारण समजूत होती. परंतु त्याही अगोदर म्हणजे गुरुकुल पद्धतीचे शिक्षण होते, त्या काळात पंचकोश विकासासाठी शिक्षण दिले जायचे व त्यामुळे त्या काळात अन्नमय कोश व प्राणमय कोशाचा विकास करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण व योग हे विषय शिक्षणाचा अत्यंत महत्त्वाचा भाग होते. अशा शिक्षणातून विद्यार्थ्यांचे शारीरिक आरोग्य, मानसिक संतुलन, भावनिक स्थैर्य, सामाजिक वर्तन आणि सकारात्मक जीवनदृष्टी हे सर्व घटक परस्परांशी घट्ट जोडलेले असत.

बालभारतीने शारीरिक शिक्षण व निरामयता या विषयांची जी पाठ्यपुस्तके विकसित केली आहेत त्या पुस्तकांमध्ये विद्यार्थ्यांच्या संपूर्ण व्यक्तिमत्व विकासावर भर देण्यात आला आहे, त्यामध्ये शरीर आणि मन या दोन्हींचा समतोल विकास घडण्यास मदत मिळेल, विद्यार्थ्यांना केवळ खेळाडू नव्हे तर निरोगी, आत्मविश्वासपूर्ण, सहकार्यशील आणि जबाबदार नागरिक बनवण्याचे महत्त्वाचे कार्य या पुस्तकांच्या मदतीने होईल असे वाटते.

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण-२०२० आणि निरामयतेची संकल्पना

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण-२०२० ने प्रथमच शारीरिक शिक्षणाला निरामयता (Wellness) या व्यापक संकल्पनेशी जोडले आहे. निरामयता म्हणजे फक्त रोगांचा अभाव नव्हे, तर व्यक्तीचे शारीरिक, मानसिक, भावनिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक आरोग्य उत्तम असणे होय.

भारतीय ज्ञानपरंपरेवर आधारित पंचकोश संकल्पना

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणातील सर्वात महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे भारतीय तत्त्वज्ञानातील पंचकोश संकल्पनेचा स्वीकार. शिक्षणात प्रथमच अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय आणि आनंदमय या पाच कोशांच्या विकासाचा विचार करण्यात आला आहे.

- **अन्नमय कोश** शरीराच्या योग्य वाढीशी संबंधित आहे. यामध्ये योग्य आहार, व्यायाम आणि विश्रांती यावर त्रिसूत्रीवर भर दिला जातो. बालभारतीने विकसित केलेल्या पाठ्यपुस्तकांमध्ये अन्नमय कोशाचा विकास करण्यासाठी अनेक उपक्रम दिले आहेत.

- **प्राणमय कोश** शरीरातील ऊर्जा, श्वसनक्रिया आणि जीवनशक्ती विकसित करण्यावर आधारित आहे. योगाभ्यास, प्राणायाम आणि श्वसनाचे विविध प्रकार यामुळे विद्यार्थ्यांची कार्यक्षमता वाढते. प्राणमय कोश विकसित व्हावा यासाठी पाठ्यपुस्तकात योगाभ्यास दिला आहे, ज्यामध्ये आसने, प्राणायाम व अष्टांग योगावर आधारीत निवडक योग अंगांचा अभ्यास दिला आहे.

- **मनोमय कोश** विद्यार्थ्यांच्या भावनिक स्थैर्याशी संबंधित आहे. बालभातीने प्रकाशित केलेल्या शारीरिक शिक्षण व निरामयता या विषयांच्या पाठ्यपुस्तकांत ताण-तणावावर नियंत्रण, आत्मविश्वास, सकारात्मक विचार आणि भावनांचे योग्य व्यवस्थापन यासाठी विविध उपक्रमांचा समावेश करण्यात आला आहे. खरे तर शारीरिक शिक्षण व निरामयता या विषयांच्या पाठ्यपुस्तकांचा सुयोग्य वापर केला तर शाळेतील प्रत्येक विद्यार्थ्यास त्याच्या भावभावनांना वाट करून देता येईल, त्याचबरोबर ताण-तणावावर नियंत्रण करण्यासाठी मैदानावरच्या अनेक बाबींचा सहभाग उपयुक्त ठरेल.

- **विज्ञानमय कोश** विद्यार्थ्यांमध्ये विचारशक्ती, निर्णयक्षमता, निरीक्षण, समस्या सोडवण्याची क्षमता आणि वैज्ञानिक दृष्टिकोन विकसित करतो. पुस्तकातील विविध शारीरिक कृती व खेळांतील सहभाग घेताना तो खेळ जिंकण्यासाठी जो प्रयत्न करावा लागतो त्यामधून विद्यार्थ्यांमध्ये विचारशक्ती, निर्णयक्षमता, निरीक्षण, समस्या सोडवण्याची क्षमता आणि वैज्ञानिक दृष्टिकोन विकसित होतो असे अनेक संशोधन अभ्यासामधून सिद्ध झाले आहे. या पाठ्यपुस्तकांतील विविध बाबींमध्ये सहभागी होणाऱ्या विद्यार्थ्यांस विज्ञानमय कोश विकसित करण्यासाठी मदत होईल असे वाटते.

- आनंदमय कोश विद्यार्थ्यांना आनंदी, समाधानी आणि सकारात्मक जीवन जगण्याची प्रेरणा देतो. जीवनातील आनंद, सहकार्य, मैत्री, संघभावना आणि सामाजिक सहभाग यांमुळे हा

कोश विकसित होतो. आजच्या धावपळीच्या जीवनात विद्यार्थी दशेपासूनच आनंद दुरावत चालला आहे, मात्र या पाठ्यपुस्तकांत शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून निरामय जीवनशैलीचे महत्त्व अगदी लहान वयातच समजण्यास मदत होईल व त्यामुळे आनंदमय कोशदेखील विकसित करण्यास मदत होईल.

या पाठ्यपुस्तकांच्या आधारे शालेय स्तरावर या विषयाची प्रभावी अंमलबजावणी झाली तर विद्यार्थांचा शरीर, मन आणि बुद्धी यांचा संपूर्ण विकास घडून येण्यास मदत होईल असे वाटते.

मानसिक आरोग्याला दिलेले विशेष स्थान

आजच्या स्पर्धात्मक आणि तणावपूर्ण जीवनात मुलांच्या मानसिक आरोग्याचा प्रश्न अत्यंत महत्त्वाचा बनला आहे. शैक्षणिक ताण, डिजिटल माध्यमांचा वाढता वापर, कमी होणारा मैदानी खेळ आणि सामाजिक संवादातील घट यांमुळे अनेक विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक तणाव वाढताना दिसतो.

या पार्श्वभूमीवर बालभारतीने विकसित केलेल्या शारीरिक शिक्षण व निरामयता या विषयांच्या पाठ्यपुस्तकात योग, प्राणायाम, ध्यान, विश्रांती तंत्र, भावनांचे व्यवस्थापन आणि सकारात्मक विचारसरणी विकसित करणाऱ्या उपक्रमांचा समावेश करण्यात आला आहे. यामुळे विद्यार्थ्यांची एकाग्रता वाढणे, तणाव कमी होणे, आत्मविश्वास वाढणे आणि भावनिक संतुलन राखण्यास मदत होते.

वयोगटानुसार शारीरिक कृतींचा समावेश

बालभारतीच्या पाठ्यपुस्तकांचे एक महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे विद्यार्थ्यांच्या वय, शारीरिक क्षमता आणि मानसिक विकास लक्षात घेऊन त्यामध्ये विविध बाबींचा समावेश करण्यात आला आहे. प्राथमिक स्तरावर मुलांना विविध हालचाली, व्यायामप्रकार, स्वसंरक्षण, कवायत संचलन अशा अनेकविध बाबींमधून शिकण्याची संधी दिली आहे. लघु खेळ, मूलभूत हालचाली, लयबद्ध कृती, कारक सुदृढता आणि आनंददायी उपक्रम यांना या पाठ्यपुस्तकांत प्राधान्य दिले आहे. इयत्ता सहावीच्या पाठ्यपुस्तकांत विविध खेळांची कौशल्ये, शारीरिक क्षमता, आणि नेतृत्वगुण विकसित करण्याच्या दृष्टीने विविध बाबींचा समावेश केलेला आहे.

बालभातीने विकसित केलेल्या पाठ्यपुस्तकांच्या अशा क्रमशः प्रगत होत जाणाऱ्या शारीरिक कृतींमुळे विद्यार्थ्यांचा विकास नैसर्गिक आणि सातत्यपूर्ण पद्धतीने होण्यास मदत होणार आहे.

आकर्षक आणि कृतिप्रधान मांडणी

विद्यार्थ्यांना पुस्तक वाचण्याची आणि प्रत्यक्ष कृती करण्याची प्रेरणा मिळावी यासाठी पाठ्यपुस्तकांची मांडणी अत्यंत आकर्षक पद्धतीने करण्यात आली आहे. मोठा आकार, रंगीत चित्रे, सोपी भाषा, कृती आधारित धडे आणि टप्प्याटप्प्याने वाढत जाणारी काठिण्यपातळी यामुळे विद्यार्थ्यांना विषय सहज समजेल. या पाठ्यपुस्तकात प्रत्येक विभागात विद्यार्थ्यांना प्रत्यक्ष सहभाग घेण्याची संधी मिळते. त्यामुळे हे पुस्तक केवळ वाचनापुरते मर्यादित राहत नाही, तर विद्यार्थ्यांना प्रत्यक्ष अनुभवातून शिकवणारे ठरते.

पारंपरिक खेळांचे जतन आणि संवर्धन

भारतीय संस्कृतीतील पारंपरिक खेळ ही आपल्या सामाजिक आणि सांस्कृतिक वारशाची अमूल्य संपत्ती आहे. आधुनिक जीवनशैलीमुळे हे खेळ हळूहळू लुप्त होत आहेत. बालभारतीच्या पाठ्यपुस्तकांतून दंड–बैठका, सूर्यनमस्कार,

झिम्मा, फुगडी, लेझीम, दोरीवरील उड्या, गोट्या (कंचे), सूरपारंब्या यांसारख्या अनेक पारंपरिक खेळांचा समावेश करण्यात आला आहे. हे खेळ विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक विकासाबरोबरच समन्वय, सामाजिक सहभाग, नेतृत्व, सांस्कृतिक जाणीव आणि आनंदी वातावरण निर्माण करतील.

जीवनकौशल्ये आणि मूल्यसंस्कार

शारीरिक शिक्षण हे मूल्यशिक्षणाचे प्रभावी माध्यम आहे. खेळाच्या मैदानावर विद्यार्थी जिंकणे–हरणे, नियमांचे पालन, सहकार्य, नेतृत्व, जबाबदारी, प्रामाणिकपणा, संयम, चिकाटी आणि परस्पर आदर यांसारखी जीवनासाठी आवश्यक मूल्ये प्रत्यक्ष अनुभवातून शिकतात. पाठ्यपुस्तकांत स्वसंरक्षण, स्वच्छता, क्रीडांगणाची निगा, श्रमाचे महत्त्व, सुरक्षितता, योग्य आहार, पुरेशी झोप, विश्रांती, व्यसनांपासून दूर राहणे आणि आरोग्यदायी सवयी यांवर विशेष भर देण्यात आला आहे. यामुळे विद्यार्थी केवळ शारीरिकदृष्ट्या सक्षम होत नाहीत, तर जबाबदार आणि सुसंस्कृत नागरिक म्हणून घडतात.

अभिनव चारस्तरीय मूल्यमापन प्रणाली

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणानुसार विद्यार्थ्यांवरील परीक्षेचा ताण कमी करण्यासाठी पारंपरिक गुणपद्धतीऐवजी चारस्तरीय मूल्यमापन प्रणालीचा अवलंब करण्यात आला आहे. पाठ्यपुस्तकांत या चारही पद्धतींसाठी सविस्तर योजना दिलेल्या आहेत. त्यानुसार....

- विद्यार्थ्याने स्वयंमूल्यमापन करावे यासाठी पाठ्यपुस्तकांत स्वतंत्र योजना दिली आहे. यामुळे विद्यार्थ्यांना आत्मपरीक्षणाची सवय लागते.
- विद्यार्थी सहकाऱ्याकडून मूल्यमापन करण्यासाठी यामध्ये विशिष्ट पद्धती दिली आहे, ज्यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये परस्पर सहकार्य, प्रामाणिक अभिप्राय आणि संघभावना वाढते.
- शिक्षक विद्यार्थ्यांच्या कौशल्यांचे, सहभागाचे आणि वर्तनाचे सातत्याने निरीक्षण करून प्रगती नोंदवतात
- पालक घरातील सवयी, आरोग्य, व्यायाम आणि जीवनशैलीबाबत अभिप्राय देतात.

या चारही पद्धतींमुळे विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास सातत्याने मोजला जातो आणि मूल्यमापन प्रक्रिया ही शिक्षण प्रक्रियेचाच एक भाग बनते.

शिक्षकांसाठी सर्वसमावेशक मार्गदर्शन

बालभारतीच्या पाठ्यपुस्तकांतून मांडलेल्या अभ्यासक्रमाची गुणवत्ता केवळ विद्यार्थ्यांवर अवलंबून नसून शिक्षकांच्या प्रभावी अध्यापनावरही अवलंबून असते. त्यामुळे पाठ्यपुस्तकात शिक्षकांसाठी सविस्तर मार्गदर्शक सूचना देण्यात आल्या आहेत. शहरी, ग्रामीण आणि दुर्गम भागातील विविध शाळांमध्ये उपलब्ध असलेल्या सुविधांचा विचार करून उपक्रमांची रचना करण्यात आली आहे. महागड्या साहित्याऐवजी स्थानिक उपलब्ध साधनांपासून तयार केलेल्या क्रीडा साहित्याचा वापर करण्यासाठी मार्गदर्शन केले आहे. प्रत्येक विभागासाठी तासिका नियोजन, वार्षिक नियोजन, विविध बाबींच्या तासिका, सुरक्षिततेच्या सूचना आणि विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी आवश्यक बदल यांचेही सविस्तर मार्गदर्शन करण्यात आले आहे. यांमुळे प्रत्येक शिक्षक आत्मविश्वासाने आणि प्रभावीपणे या विषयाचे अध्यापन करू शकेल असे जाणवते.

सर्वसमावेशक आणि समताधिष्ठित शिक्षण

या पाठ्यपुस्तकातील शारीरिक शिक्षणाच्या सर्वच बाबी प्रत्येक विद्यार्थ्यासाठी आहेत. शारीरिक क्षमता, सामाजिक पार्श्वभूमी, लिंग, आर्थिक परिस्थिती किंवा विशेष गरजा यांवर आधारित कोणताही भेदभाव न करता प्रत्येक विद्यार्थ्याला सहभागाची समान संधी देण्याच्या दृष्टीने पाठ्यपुस्तकांची रचना करण्यावर भर दिला आहे. विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी खेळांचे रूपांतर, आवश्यक सुविधा, शिक्षकांनी घ्यावयाची काळजी आणि सहभाग वाढवण्यासाठी स्वतंत्र सूचना दिल्या आहेत. यामुळे शिक्षण अधिक समावेशक बनते.

सक्रिय आणि निरोगी जीवनशैलीचा पाया

बालभारतीच्या या पाठ्यपुस्तकांचा अंतिम उद्देश विद्यार्थ्यांना आयुष्यभर शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राहण्याची प्रेरणा देणे हा आहे, त्याशिवाय खेळ हा केवळ स्पर्धेसाठी नसून आनंदी राहणे, आरोग्य टिकवणे आणि जीवन समृद्ध करण्यासाठी आहे. असा व्यापक दृष्टिकोन विद्यार्थ्यांमध्ये विकसित केला जावा हेच या पाठ्यपुस्तकांचे महत्त्वाचे ध्येय आहे. नियमित व्यायाम, चालणे, धावणे, योगाभ्यास, संतुलित आहार, पुरेशी झोप, डिजिटल साधनांचा संयमित वापर आणि सामाजिक सहभाग यांसारख्या सवयी विद्यार्थ्यांच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनाव्यात, यासाठी ही पाठ्यपुस्तके मार्गदर्शक ठरणार आहेत.

या पाठ्यपुस्तकांत दिलेल्या एकूणच सर्व बाबी केवळ खेळ शिकवणाऱ्या अभ्यासक्रमाचा भाग नसून; त्या विद्यार्थ्यांच्या संपूर्ण जीवनाच्या निरामयतेचा पाया घालणाऱ्या आहेत. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण–२०२०च्या व्यापक दृष्टीकोनातून विकसित झालेल्या अभ्यासक्रमावर आधारीत; ही पाठ्यपुस्तके म्हणजे भारतीय ज्ञानपरंपरा, आधुनिक विज्ञान, आरोग्यशास्त्र, योग, जीवनकौशल्ये, कृतिशील जीवनशैली आणि मूल्यशिक्षण यांचा सुंदर समन्वय होय.

बालभारतीने विकसित केलेली शारीरिक शिक्षण व निरामयता या विषयाची पाठ्यपुस्तके महाराष्ट्रातील विद्यार्थ्यांना केवळ शारीरिकदृष्ट्या सक्षम बनवणार नाहीत, तर मानसिकदृष्ट्या संतुलित, सामाजिक–दृष्ट्या संवेदनशील, नैतिकदृष्ट्या सजग आणि सकारात्मक जीवनदृष्टी असलेले नागरिक घडवण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतील. विद्यार्थ्यांच्या हातात दिलेले हे पुस्तक प्रत्यक्षात त्यांच्या निरोगी, आनंदी, कृतिशील आणि मूल्यसमृद्ध जीवनाचा मार्गदर्शक आराखडा आहे. खऱ्या अर्थाने आदर्श शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रम तोच म्हणावा लागेल जो विद्यार्थ्यांना केवळ मैदानावर उत्कृष्ट कामगिरी करण्यास सक्षम बनवत नाही; तर जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात सुदृढ शरीर, निरोगी मन, विवेकी बुद्धी, सामाजिक संवेदनशीलता आणि आनंदी व्यक्तिमत्त्वासह यशस्वी जीवन जगण्याची क्षमता प्रदान करतो. शेवटी असे म्हणावे लागेल की, शारीरिक शिक्षण व निरामयता हा विषय आजच्या शिक्षणव्यवस्थेतील एक पूरक विषय नसून विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाचा अत्यावश्यक पाया आहे.

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

ख्रिस्तियानो रोनाल्डो – मानाचा सलाम!

फुटबॉलच्या इतिहासात अनेक दिग्गज खेळाडूंनी आपल्या अद्वितीय कामगिरीने चाहत्यांच्या मनावर अधिराज्य गाजवले. मात्र काही व्यक्तिमत्वे अशी असतात, जी केवळ महान खेळाडू न राहता स्वतःच एका युगाची ओळख बनतात. पोर्तुगालचा महान फुटबॉलपटू ख्रिस्तियानो रोनाल्डो हे असेच एक अजरामर व्यक्तिमत्व आहे. वयाची चाळिशी ओलांडल्यानंतरही, ज्या वयात अनेक खेळाडू निवृत्तीचा विचार करतात, त्या वयात रोनाल्डो आपल्या अथक मेहनतीने, लोखंडी शिस्तीने आणि अविश्वसनीय फिटनेसच्या जोरावर जगभरातील फुटबॉलप्रेमींसह नवोदित खेळाडूंना प्रेरणा देत आहे. त्याची कारकीर्द हे सिद्ध करते की यशासाठी वय नव्हे, तर जिद्द, आत्मविश्वास, सातत्य आणि कठोर परिश्रम यांचीच खरी साथ लागते.

जगातील महान फुटबॉलपटूंचा उल्लेख झाला की अग्रक्रमाने घेतले जाणारे नाव म्हणजे ख्रिस्तियानो रोनाल्डो. अद्वितीय कौशल्य, अपार मेहनत, शिस्तबद्ध जीवनशैली आणि विक्रमांची अखंड मालिका यांच्या जोरावर त्याने आधुनिक फुटबॉलवर स्वतःची अमिट छाप उमटवली आहे. पाच वेळा बॅलन डीओर (Ballon d'Or) हा जगातील सर्वोच्च वैयक्तिक फुटबॉल पुरस्कार पटकावणारा रोनाल्डो हा आंतरराष्ट्रीय फुटबॉलमध्ये सर्वाधिक गोल करणारा खेळाडू आहे. वयाच्या चाळिशीतही त्याचा वेग, तंदुरुस्ती, उंच उडी मारण्याची विलक्षण क्षमता आणि गोल करण्याची अतृप्त भूक आजही तरुण खेळाडूंना प्रेरणा देत आहे. म्हणूनच रोनाल्डो हे नाव केवळ एका महान फुटबॉलपटूचे नसून, उत्कृष्टता, सातत्य आणि अविरत संघर्षाचे जागतिक प्रतीक बनले आहे.

सुरुवातीचे जीवन आणि संघर्ष

५ फेब्रुवारी १९८५ रोजी पोर्तुगालमधील मडेरा (Madeira) बेटावरील फुंचाल येथे ख्रिस्तियानो रोनाल्डोचा जन्म झाला. अत्यंत सामान्य आणि आर्थिकदृष्ट्या प्रतिकूल परिस्थितीत त्याचे बालपण गेले. मात्र परिस्थितीपुढे न झुकता त्याच्या आई–वडलांनी त्याच्या फुटबॉलच्या स्वप्नाला भक्कम आधार दिला. विशेषतः त्याच्या आईने अथक कष्ट घेत त्याला सर्वोत्तम प्रशिक्षण मिळावे यासाठी मोलाचे योगदान दिले.

वयाच्या अवघ्या १२ व्या वर्षी रोनाल्डोने कुटुंबापासून दूर जाऊन स्पोर्टिंग लिस्बनच्या अकादमीत प्रवेश घेतला. घरापासून दूर राहण्याचे दुःख, आर्थिक अडचणी आणि कठोर प्रशिक्षण यांचा खंबीरपणे सामना करत त्याने स्वतःला घडवले. २००३ मध्ये अवघ्या १८ व्या वर्षी पोर्तुगालच्या

राष्ट्रीय संघातून पदार्पण करत त्याने जागतिक फुटबॉलमधील एका दैदिप्यमान पर्वाची सुरुवात केली.

ख्रिस्तियानो रोनाल्डोची विक्रमी कामगिरी

ख्रिस्तियानो रोनाल्डोच्या नावावर विक्रमांची अभूतपूर्व मालिका आहे. सर्वाधिक सहा वर्ल्ड कपमध्ये गोल करणारा एकमेव फुटबॉलपटू, सर्वाधिक २३३ आंतरराष्ट्रीय सामने आणि १४६ गोल, युरो कपमध्ये सर्वाधिक १४ गोल, वर्ल्ड कप, युरो कप, नेशन्स लीग आणि कॉन्फेडरेशन्स कप अशा सलग १२ आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये खेळणारा एकमेव फुटबॉलपटू, तसेच विक्रमी १४० गोलांसह यूईएफए चॅम्पियन्स लीगच्या इतिहासातील सर्वाधिक गोल करणारा आणि पाच वेळा चॅम्पियन्स लीग क्लब स्पर्धा जिंकणारा एकमेव फुटबॉलपटू अशी त्याच्या नावावर गौरवशाली कामगिरी आहे.

याशिवाय प्रीमियर लीग, ला लिगा, सेरिआ आणि सौदी प्रीमियर लीग या चारही लीगमध्ये हंगामात सर्वाधिक गोल नोंदविणारा तो एकमेव फुटबॉलपटू आहे. मात्र त्याचे खरे मोठेपण विक्रमांपेक्षा जिद्द, कठोर परिश्रम, शिस्त आणि सातत्य यात आहे.

२००३ मध्ये पोर्तुगालच्या राष्ट्रीय संघातून पदार्पण करणाऱ्या रोनाल्डोने पुढील दोन दशकांहून अधिक काळ जागतिक फुटबॉलवर अधिराज्य गाजवले. पोर्तुगालसाठी सर्वाधिक सामने खेळणारा आणि सर्वाधिक गोल करणारा खेळाडू म्हणून त्याने इतिहास रचला. त्याच्या नेतृत्वाखाली पोर्तुगालने २०१६ चा युरो कप आणि २०१९ ची यूईएफए नेशन्स लीग जिंकत प्रथमच मोठ्या आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये विजेतेपद मिळवले.

मँचेस्टर युनायटेड, रिअल माद्रिद, युव्हेंटस आणि अल–नासर या क्लबकडून खेळताना त्याने असंख्य राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय विजेतेपदे मिळवली. प्रत्येक लीगमध्ये स्वतःला सिद्ध करण्याची त्याची क्षमता त्याला इतर महान खेळाडूंपेक्षा वेगळे स्थान मिळवून देते.

ऐतिहासिक विक्रम

फुटबॉलच्या इतिहासात विक्रमवीर म्हणून ख्रिस्तियानो रोनाल्डोचे नाव कायम सुवर्णाक्षरांनी नोंदले जाईल. आंतरराष्ट्रीय आणि क्लब फुटबॉल मिळून त्याच्या नावावर ९०० हून अधिक अधिकृत गोलांची नोंद असून, व्यावसायिक फुटबॉलमध्ये ९०० हून अधिक गोल करणारा तो जगातील पहिला पुरुष फुटबॉलपटू ठरला. आंतरराष्ट्रीय फुटबॉलमध्ये २०० हून अधिक सामने आणि १३० पेक्षा अधिक गोल करण्याचा अद्वितीय पराक्रमही त्याने गाजवला आहे. यूईएफए चॅम्पियन्स लीगच्या इतिहासातील सर्वाधिक गोल करणारा खेळाडू म्हणूनही त्याची ओळख आहे. अनेक हॅट्ट्रिक, सर्वाधिक आंतरराष्ट्रीय विजय आणि सातत्यपूर्ण उत्कृष्ट कामगिरीच्या जोरावर रोनाल्डोने स्वतःला फुटबॉल इतिहासातील सर्वकालीन महान विक्रमवीर म्हणून अजरामर केले आहे.

फिटनेसचा जागतिक रोल मॉडेल

रोनाल्डोच्या यशामागील सर्वात मोठे रहस्य म्हणजे त्याची कठोर शिस्त आणि फिटनेस. संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पुरेशी झोप, मद्य व साखरयुक्त शीतपेयांपासून दूर राहणे तसेच शरीराच्या पुनर्बांधणीसाठी आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर हा त्याच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग आहे. त्यामुळे वयाची चाळिशी ओलांडल्यानंतरही त्याने आपल्या तंदुरुस्ती, वेग आणि चपळतेत उल्लेखनीय सातत्य राखले आहे. म्हणूनच आज जगभरातील असंख्य खेळाडूंसाठी रोनाल्डो हा केवळ महान फुटबॉलपटू नसून, फिटनेस आणि शिस्तीचा जागतिक रोल मॉडेल ठरला आहे.

मेस्सी विरुद्ध रोनाल्डो : फुटबॉलमधील सुवर्णयुग

गेली जवळपास दोन दशके जागतिक फुटबॉल म्हणजे लिओनेल मेस्सी आणि ख्रिस्तियानो रोनाल्डो यांच्यातील महान प्रतिस्पर्धेचे समानार्थी ठरले. या दोघांमधील स्पर्धेला फुटबॉल इतिहासातील सर्वात महान आणि सर्वाधिक चर्चिलेली प्रतिस्पर्धा मानले जाते. क्लब फुटबॉल असो वा आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा, प्रत्येक सामन्यात त्यांच्या कामगिरीची तुलना होत राहिली आणि जगभरातील कोट्यावधी फुटबॉलप्रेमी दोन गटांत विभागले गेले आहेत ते म्हणजे एक मेस्सीचे चाहते, तर दुसरे रोनाल्डोचे.

मेस्सीच्या नैसर्गिक प्रतिभेला रोनाल्डोने अथक परिश्रम, लोखंडी शिस्त आणि सातत्यपूर्ण उत्कृष्टतेच्या जोरावर समर्थपणे उत्तर दिले. या दोन्ही महान खेळाडूंनी केवळ विक्रमांची शर्यतच रंगवली नाही, तर आधुनिक फुटबॉलला अभूतपूर्व उंचीवर नेले. म्हणूनच त्यांचे युग फुटबॉलच्या इतिहासातील खऱ्या अर्थाने सुवर्णयुग म्हणून कायम स्मरणात राहील.

आंतरराष्ट्रीय कारकीर्द आणि विश्वचषक

पोर्तुगालच्या राष्ट्रीय संघासाठी ख्रिस्तियानो रोनाल्डोने दोन दशकांहून अधिक काळ अतुलनीय योगदान दिले. त्याच्या नेतृत्वाखाली पोर्तुगालने २०१६ चा यूईएफए युरो कप आणि २०१९ ची यूईएफए नेशन्स लीग जिंकत आपल्या फुटबॉल इतिहासातील दोन सुवर्णक्षणे अनुभवली. या यशामुळे पोर्तुगालने जागतिक फुटबॉलमध्ये स्वतःचे वेगळे स्थान निर्माण केले.

रोनाल्डोने सलग सहा फिफा विश्वचषक स्पर्धांमध्ये सहभाग घेत प्रत्येक स्पर्धेत गोल करणारा पहिला फुटबॉलपटू होण्याचा मान मिळवला. विश्वचषक विजेतेपदाचे स्वप्न अपूर्ण राहिले असले, तरी त्याने घडवलेले विक्रम, नेतृत्वगुण आणि पोर्तुगालसाठी दिलेले अतुलनीय योगदान यामुळे तो फुटबॉलच्या इतिहासातील सर्वकालीन महान आणि अजरामर खेळाडूंमध्ये कायम गणला जाईल.

विश्वचषक प्रवासाला भावनिक निरोप

फिफा विश्वचषक २०२६ मध्ये स्पेनने पोर्तुगालवर १–० असा नाट्यमय विजय मिळवत उपांत्य फेरीत प्रवेश केला. निर्धारित ९० मिनिटांच्या खेळात दोन्ही संघांनी आक्रमक खेळ करत अनेक संधी निर्माण केल्या, मात्र कोणालाही गोल करता आला नाही. अतिरिक्त वेळेतील स्टॉपेज टाइममध्ये मिकेल मेरिनो याच्या निर्णायक गोलमुळे स्पेनचा विजय निश्चित झाला आणि पोर्तुगालचे विश्वचषकातील आव्हान संपुष्टात आले.

या पराभवासह वयाच्या ४१ व्या वर्षी ख्रिस्तियानो रोनाल्डोच्या विश्वचषक कारकिर्दीचाही भावनिक शेवट झाला. विश्वचषक विजेतेपदाचे त्याचे स्वप्न अपूर्ण राहिले असले, तरी सलग ६ विश्वचषकांमध्ये गोल करण्याचा अभूतपूर्व पराक्रम, पोर्तुगालसाठी दिलेले अतुलनीय योगदान आणि त्याने घडवलेले असंख्य विक्रम फुटबॉलच्या इतिहासात कायम सुवर्णाक्षरांनी कोरले जातील. त्यामुळे हा सामना स्पेनच्या विजयापेक्षाही एका महान युगाच्या समाप्तीचा आणि फुटबॉलविश्वाने आपल्या महानायकाला दिलेल्या भावपूर्ण निरोपाचा क्षण म्हणून कायम स्मरणात राहील.

मैदानाबाहेरील किंग

ख्रिस्तियानो रोनाल्डोची ओळख केवळ महान फुटबॉलपटू म्हणून नाही, तर जागतिक आयकॉन म्हणूनही आहे. सोशल मीडियावर सर्वाधिक फॉलोअर्स असलेल्या व्यक्तींमध्ये त्याचा समावेश

होतो. ७ या ब्रँडद्वारे त्याने फॅशन, फिटनेस, हॉटेल व्यवसाय आणि इतर अनेक क्षेत्रांत यशस्वी वाटचाल केली आहे. समाजकारणातही तो तितकाच संवेदनशील असून नियमित रक्तदान करता यावे म्हणून त्याने शरीरावर एकही टॅटू गोंदवलेला नाही. विविध मानवतावादी उपक्रमांतील त्याचे योगदान हेच सिद्ध करते की रोनाल्डो केवळ मैदानावरीलच नव्हे, तर मैदानाबाहेरीलही खरा किंग आहे.

खेळाडूंचे प्रेरणास्थान

ख्रिस्तियानो रोनाल्डो हा केवळ महान फुटबॉलपटू नाही, तर जिद्द, शिस्त, आत्मविश्वास आणि अथक परिश्रम यांचे जागतिक प्रतीक आहे. गरिबीतून सुरू झालेला त्याचा प्रवास जगातील सर्वोच्च फुटबॉलपटूपर्यंत पोहोचला. असंख्य विक्रम, अविस्मरणीय कामगिरी आणि अखंड मेहनतीच्या बळावर त्याने लाखो चाहत्यांची मने जिंकत पुढील अनेक पिढ्यांसाठी प्रेरणेचा दीपस्तंभ बनला.

म्हणूनच आज ख्रिस्तियानो रोनाल्डो हे नाव केवळ एका महान फुटबॉलपटूचे राहिलेले नाही, तर जिद्द, शिस्त, चिकाटी, उत्कृष्टता आणि अपराजित इच्छाशक्तीचे जागतिक प्रतीक बनले आहे. फुटबॉलला दिलेल्या त्याच्या अतुलनीय योगदानाबद्दल, घडवलेल्या असंख्य विक्रमांबद्दल आणि प्रेरणादायी गौरवशाली कारकिर्दीबद्दल या महान योद्ध्याला मानाचा सलाम !

Maharashtriya Mandal's

Chandrashekhar Agashe College of Physical Education

NAAC Accredited | Affiliated to Savitribai Phule Pune University

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

Since - 1977

GREAT FUTURE IN Phy. Edn. & SPORTS CAREER

COURSES OFFERED

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

ADD ON COURSES

Certificate Courses in:-

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

HIGH PLACEMENT RECORD

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

Key Features

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

CAREER OPPORTUNITIES

TEACHING

SCHOOL

NON SCHOOL SETTINGS

- Commercial Sports Clubs

COACHING

- Interscholastic Programs
- Intercollegiate Programs
- Commercial Sport Club

FITNESS AND HEALTH RELATED

- Personal Trainer
- Corporate Fitness
- Athletic Trainer

SPORTS MANAGEMENT

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

SPORTS RELATED

- Sports Photography & Journalism
- Sports Officiating
- Consultancy

For more details:-

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

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

गौरवशाली ५० वर्ष