



ISSN: 2249-894X
IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF)
UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514
VOLUME - 8 | ISSUE - 8 | MAY - 2019



शारीरिक शिक्षण

Prof. Dr. Anil N. Mahalle

Ranibai Agnihotri Sharirik Shikshan Mahavidyalaya
Wardha.

सारांश-

शारीरिक शिक्षणाच्या इतिहासाचा अभ्यास करतांना विशेषतः भारतीय विद्यार्थ्यांना आणि शारीरिक शिक्षणांत आवड असणाऱ्या व या क्षेत्रात कार्य करणाऱ्यांना भारतीय शारीरिक शिक्षणाची पूर्णपणे माहिती असणे आवश्यक आहे. शारीरिक शिक्षणातील बहुतेक ग्रंथ हे इंग्रजी माध्यमातूनच प्रकाशित झाले आहेत. भारतीय इतिहासात इंग्रजी लेखकांनी अनेक ठिकाणी विषयाला अनुसरून अशी माहिती दिलेली आहे. इंग्रज इतिहासकारांनी हेतूपुरस्पर मुर्तीचा विपर्यास केला आहे व खरी माहिती जगासमोर ठेवली नाही.

प्राचीन भारतात जीवन विषयक तत्वज्ञान शारीरिक शिक्षणाच्या विरुद्ध बाजूस होते. आत्मा ब्रह्ममय होण्याकरिता अंतःकरणाची व शरीराची पवित्रता ह्या बाबी आवश्यक असल्या तरी पावित्र्यासाठी शारीरिक बळ व मनोबल हे आवश्यक आहे. वैदिक कालापासून बलशक्तीला मानवी जीवनात अत्यंत महत्त्वपूर्ण स्थान दिलेले आहे. मनःशुद्धीकरीता अथवा मानसिक बळ प्राप्त करण्याकरिता लागणाऱ्या तपस्येलाही शारीरिक बलाची आवश्यकता होतीच. तेव्हा वरील विधान कसे चुकीचे आहे हे यावरून दिसून येईल. बुद्ध काळात जरी अतिक्रमण व सहिष्णुता, अहिंसा आणि शांती या तत्वाचा भारतीयांवर प्रभाव पडला असला तरी त्यामुळे शारीरिक शिक्षणास या काळात विशेष उत्तेजन मिळाले नाही. भारतीयांचा धर्म त्याचं एकूण आचार-विचार आणि त्यांची श्रद्धास्थान शारीरिक शिक्षणाला पोषक नव्हती किंवा विरुद्ध होती असा निष्कर्ष काढणे चुकीचे आहे.

मुख्य शब्द- शारीरिक शिक्षण, मानसिक स्वास्थ्य.

प्रस्तावना

वैदिक धर्म तत्वज्ञानासंबंधी पाश्चिमात्य राष्ट्रात अज्ञानच आहे आणि ज्यांनी या तत्वज्ञानांचा अगदी वारंवार अभ्यास केला अशा पाश्चिमात्य लेखकांनी हेतुपूर्वक विपर्यास केला आणि त्यामुळेच वैदिक धर्म जो पुढे हिंदुधर्म म्हणून संबोधिल्या गेला तो मानवी प्रगतीत पोषक नव्हता अशी विधाने

उदाहरणासहित यांच्या ग्रंथातून आढळतात. वैदिक तत्वज्ञानाची बैठक 9 विचार व 2 आचार ह्यावर आधारलेली आहे. विचार म्हणजे तत्वज्ञान व आचार म्हणजे तत्वज्ञानावर आधारलेले आचार होय. तत्वज्ञान हे अंतरंग आहे तर आचार हे बहिरंग आहे. म्हणजेच केवळ आचारावरूनच धर्माचे ज्ञान होणे अशक्य झाले आहे. त्यांना तत्वज्ञानाची बैठक ही महत्त्वाची आहे. आत्मा-सदानंद रूप होणे हे वैदिक तत्वज्ञान आहे. शरीर

शक्ती जसजशी नष्ट होत जाईल तसतशी मानवाची चिन्मय आनंद स्वरूप होण्याची धडपड वाटे. परंतु ही अवस्था शरीर शक्ती नष्ट झाल्यानंतरची आहे. जोपर्यंत देहशक्ती आहे तोपर्यंत इहासंबंधी सर्व कार्य वार पाडावीत हे कर्तव्य आहे. हा आचार आहे आणि बल संवर्धनाशिवाय मनुष्याला परमार्थ प्राप्त होणे अशक्य असल्यामुळे शारीरिक सामर्थ्याला महत्त्व आहे. विद्यार्थ्यांवर अनुभवाची घडामोड ही नेहमी दोन माध्यमातून होत असते पहिले माध्यम म्हणजे

मेंदूची जाणीव शक्ती हयालाच आपण बुद्धी म्हणतो व दुसरे माध्यम म्हणजे हालचाल, विद्यार्थी शारीरिक हालचालीतून प्राथमिक असे अनुभव घेत असतो. किंबहुना या हालचालीतूनच संस्काराची जाणीव अधिक होऊ लागतो. आणि त्या टिकाणीच शारीरिक शिक्षणाशी संबंध येण्यास सुरुवात होते आणि म्हणूनच शारीरिक शिक्षणास महत्वाचा घटक मानला आहे.

“शारीरिक शिक्षण म्हणते गतिमान हालचाली व अनुभव यांच्यामार्फत मिळणारे शिक्षण होय” म्हणजे उत्साह व आनंददायक हालचालीतून निघणारे शिक्षण होय. याचा अर्थ शारीरिक शिक्षणात अनुभवतच मिळतात. पण ते गतिमान हालचालीतून येतात याच हालचालीस आपण वागणूकही म्हणतो.

शारीरिक शिक्षणाचे ध्येय हे शिक्षणाच्या ध्येयापेक्षा निराळे नाही पण ते ध्येय साहय करण्यास शारीरिक शिक्षणाचे माध्यम वेगळे आहे आणि हे माध्यम म्हणजे शारीरिक शिक्षणाचे निरनिराळे कार्यक्रम होय.

“शारीरिक शिक्षण हे मुख्यतः शिक्षण आहे ते शरीराचे शिक्षण नसून शरीरामार्फत दिले जाणारे शिक्षण आहे.” असे डॉ. बिलीम म्हणतात.

“चार्लस ए. बुचर हयांच्या मते, “शारीरिक शिक्षण हे शिक्षणाचे अविभाज्य अंग आहे आणि त्यांचे ध्येय असे आहे की, त्या शारीरिक क्रियांच्या माध्यमातून त्याची निवड शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक आणि सामाजिक विकासासाठी व स्वस्थ नागरीक तयार करण्याच्या उद्देशाच्या प्राप्तीसाठी केली गेली आहे.”

डी. बॉबहिटयुफर म्हणतो, “शारीरिक शिक्षण हे अशा अनुभवाची बेरीज होय की, जे शारीरिक हालचालीद्वारे प्राप्त होतात.

जे. बी. नॅश म्हणतात, “शारीरिक शिक्षण हे शिक्षणाख संपूर्ण क्षेत्राचा भाग आहे. त्याचा संबंध पुष्कळ स्नायुक्रियांच्या आणि त्या संबंधित क्रियाबरोबर आहे.

वरील सर्व लेखकांच्या व्याख्यांच्या अभ्यासानंतर शारीरिक शिक्षणाची परिपूर्ण व्याख्या खालीलप्रमाणे करता येईल. “व्यक्तीचा शारीरिक मानसिक, भावनात्मक व सामाजिक विकास साधण्यासाठी भरपूर सोयी उपलब्ध करून कुशल शिक्षकाच्या देखरेखीखाली मोठ्या स्नायुच्या आनुवंशिक हालचाली व क्रीडामार्फत दिले जाणारे शिक्षण म्हणजे शारीरिक शिक्षण होय.

शारीरिक शिक्षणाचा वारसा :

अगदी सुरवातीच्या काळात मनुष्य जेव्हा उपजिविकेची साधने शोधू लागला त्या काळातच शारीरिक शिक्षणाची सुरवात झाली. अर्थात कालमानानुसार होणाऱ्या बदलांना लक्षात घेता, शारीरिक शिक्षणाचे रूप बदलून विशेष रूप प्राप्त झाले.

सुरवातीला मानवाच्या होणाऱ्या सामान्य हालचाली रानटी अवस्थेत प्रामुख्याने शिकारीच्या वेळी धावणे, भक्ष्य पदार्थावर नेम साधण्याकरिता दबा करून बसणे, झाडावर चढणे, पारब्यांना लोंबकळणे, नेम घेणे अशा क्रिया सुरू झाल्या. हळुहळू मानव आपले जीवन सुखी, कमी त्रासाचे होण्याकरिता संघटीत स्वरूपात जगू लागले. वेदकालीन धनुर्वेदरूपी शारीरिक शिक्षणाच्या सहाय्याने जीवनास आवश्यक अशा स्वरूपाची तयारी करून घेतली. हळुहळू उत्पन्न झालेल्या आकांक्षा, सुरक्षितता, यशस्वीता याकरिता नविन संस्काराचा प्रभाव होवू लागला. वर्चस्व प्रस्थापित करण्याकरिता लढाऊ प्रवृत्ती निर्माण झाली व संरक्षक शक्ती वाढविण्याच्या दृष्टीने व प्रभुत्व मिळविण्याच्या दृष्टीने क्रमबद्ध अशा हालचाली सुरू झाल्या. हळुहळू याचे रूपांतर द्वंद्वी पद्धतीमध्ये होऊ लागले. यात खड्गयुद्ध, मुष्टीयुद्ध, गदायुद्ध, मल्लयुद्ध असे संबोधण्यात आले. नंतर शारीरिक विकास साधण्याकरिता व्यायाम, योजनात्मक शिक्षण, ज्याद्वारे शरीर आणि मन या दोन्ही अंगास शिक्षण देण्याचा समन्वय साधल्या गेला. योग शिक्षणाची पद्धती नियमबद्ध होती. योगांतर्गत शारीरिक शिक्षणाचे मुख्य चार भाग म्हणजे, यम, नियम, आसन आणि प्राणायाम. हळुहळू शारीरिक शिक्षणात क्रांती घडून आली व काही भागाचे पुर्नजीवन होवून शारीरिक शिक्षणात फरक होवू लागला. वैयक्तिक शारीरिक शिक्षणावरचा ताबा कमी होवून सांघिक शिक्षणाकडे लक्ष केंद्रित झाले.

जीवनात शारीरिक स्वास्थ्य लाभावे तसेच इतरांपासून स्वसंरक्षण करण्याचे सामर्थ्य निर्माण व्हावे याकरीता बलसंवर्धन व स्वसंरक्षणास उपयुक्त अशी प्रतिकार शक्ती शारीरिक शिक्षणाद्वारे प्राप्त होवू शकते.

जगातील निरनिराळ्या देशामधील शारीरिक शिक्षण पद्धतीचा मागोवा घेतला तर तेथील पद्धतीचा विकास त्या त्या देशाच्या राजकीय व विशेषतः सामाजिक विकासाप्रमाणेच होत गेल्याचे दिसून येते. ग्रीक राष्ट्रात शारीरिक शिक्षणाचा भर उत्कृष्ट नागरिक बनवण्यावर होता. हया देशाने सुरु केलेल्या स्पर्धा स्नेहभाव, सहिष्णूता आदी मुल्यांवर आधारीत होता. विश्वशांतीच्या ध्येयाकडे लक्ष देवून आंतरराष्ट्रीय स्वरूपाच्या तत्वज्ञानाची सुरवात याच राष्ट्राने शारीरिक शिक्षणाद्वारा केली. रोम, जर्मनी, इजिप्त इत्यादी राष्ट्रांनी देशाच्या रक्षणार्थ प्रत्येक नागरिकास लागणारी शारीरिक क्षमता निर्माण करण्याचा प्रयत्न शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून केला. इंग्लंड व अमेरिकासारख्या राष्ट्रांनी शारीरिक शिक्षणातून क्रीडाप्रवृत्ती व रंजन हयावर भर दिला. तर रशिया या राष्ट्राने राष्ट्रप्रेम, राष्ट्रीयवृत्ती आदि मुल्यांची जोपासना शारीरिक शिक्षणातून केली.

बहुसंख्य देशात शारीरिक शिक्षणाची पुढील उद्दिष्टे मान्य असल्याचे आढळून येते.

१. मुलांना शारीरिकदृष्ट्या सुदृढ करणे.
२. त्याच्या शीलसंवर्धनास व चारित्र्य विकासास मदत करणे.
३. त्यांना आपल्या देशाच्या संरक्षणास पात्र करणे.
४. त्यांना फुरसदीच्या वेळेचा सदुपयोग करण्याची कला अवगत करून देणे.

शारीरिक शिक्षण हे जगातील राष्ट्रात सर्वत्र सुरु असले तरी त्याचे प्रकार मात्र निराळे होते. ग्रीक, रोमन, जर्मन, या व्यक्तींनी विविध हेतुनी आणि पद्धतीने आपआपल्या राष्ट्रात शारीरिक शिक्षणाचा प्रसार केला. हळुहळू जागतिक स्तरावर ग्रीक राष्ट्रांने ऑलंपिक खेळाची सुरवात केली. इंग्लंड अमेरिका व रशिया या बलाढ्य राष्ट्रांनी शारीरिक शिक्षणात नवनवीन गोष्टीची भर घालून त्याला व्यापक स्वरूप दिले. भारतातही प्राचीन काळापासून बलोपासनेला महत्व असून व्यायामपद्धतीदेखील शास्त्रशुद्ध पायावर आधारीत आहे.

शारीरिक शिक्षणाचा हा प्रवाह जनतेच्या आणि शिक्षणाच्या सर्वच स्तरात पोहोचविण्याचे प्रयत्न शैक्षणिक संस्था करीत आहे.

स्वातंत्र्यप्राप्तीनंतर आपल्या देशात शारीरिक शिक्षणाचे महत्व फार वाढले. प्राथमिक स्तरापासून या विषयाला प्राधान्य मिळाले व प्रत्येक स्तरावर हा विषय शिकविण्यासाठी प्रशिक्षित शिक्षकांची नेमणूक करण्यात आली. मध्यवर्ती शारीरिक शिक्षण आणि रंजन, सल्लागार मंडळाने एक राष्ट्रीय योजना तयार करून भारत सरकारच्या शिक्षण मंत्रालयाकडून मान्यता प्राप्त करून घेतली. या आराखड्यात भारतातील चालू परिस्थितीचा अभ्यास करून देशातील शारीरिक शिक्षणाचा आणि रंजनाचा विकास घडविण्याबाबत मार्गदर्शन केलेले आहे.

विद्यापीठ अनुदान मंडळाने नेमलेल्या शारीरिक शिक्षण समितीच्या अहवालातही महाविद्यालयासाठी आणि विद्यापीठासाठी शारीरिक शिक्षणाबाबत सुचना केलेल्या आहेत.

- १) शारीरिक शिक्षणाच्या विविध कार्यक्रमांमुळे व्यक्तीचा भौतिक आणि मानसिक विकास होतो. सांघिक खेळांमुळे संघशक्ती सहकार्य खेळाडूवृत्ती, समतोलपणा, त्याग, प्रामाणिकपणा, सोशिकपणा इ. विविध गुणांची जोपासना होते. म्हणजे शारीरिक विकासाबरोबरच मानसिक, नैतिक आणि बौद्धिक विकास होवून व्यक्तिमत्त्वाचाही विकास होतो.
- २) व्यक्तीच्या विकासासाठी त्याच्या सभोवतालचे वातावरण उत्साही, आनंदी आणि पृष्टीदायक असावे. मुलांना आवडतील, रूजतील, पचतील असे उपयुक्त कार्यक्रम शारीरिक शिक्षणाद्वारे घेवून अत्यंत मोकळ्या वातावरणात आणि चैतन्यमय परिस्थितीत शारीरिक शिक्षणाचे आयोजन व्हावे. नैसर्गिक आणि मोकळ्या वातावरणातील हालचालीमध्ये सहली शिबिरे, पर्वतारोहण, जलतरण, मैदानी खेळ, शर्यती ई. चा समावेश आहे.
- ३) शिक्षणात मुलांच्या सहज प्रवृत्तीचे उदात्तिकरण केले जाते. मुलामधील नैसर्गिक प्रवृत्तीचे प्रकटीकरण होण्यासाठी, आरोग्यासाठी शुध्द आणि मोकळ्या वातावरणाची गरज असते. क्रिडा

प्रवृत्ती ही उपजत प्रवृत्ती असल्यामुळे तिच्या विकासाला वाव देवून शारीरिक, बौद्धिक व मानसिक विकास होईल याकडे लक्ष केंद्रीत करावे.

- ४) शिक्षण आणि शारीरिक शिक्षण याची योग्य सांगड घालणे व व्यक्तीचा सर्वांगीण विकास घडवून आणणे.

शारीरिक शिक्षणाची ध्येय व उद्दिष्टे :

शारीरिक शिक्षणतज्ञांनी शारीरिक शिक्षणाचे विविध उद्दिष्टे सांगितली आहेत. त्या उद्दिष्टातील साध्य करण्याचे ध्येय मात्र एकच आहे. ते म्हणजे बालकाचा, खेळाडूंचा सर्वांगीण विकास, शरीराचा विकास करून मनाचा विकास करणे, व्यक्तीच्या मनात सद्‌विचार निर्माण करणे, नितीचा व शिस्तीचा आदर, अनितीचा तिटकारा प्रेम आदर्शाची भावना निर्माण करणे, तसेच समाजाचा एक आदर्श घटक या नात्याने माणसाला उत्तमरीतीने राहता यावे व समाजाची सेवा करता यावी म्हणून त्याचा शारीरिक, मानसिक, नैतिक आणि सामाजिक असा सर्वांगीण व संपूर्ण विकास साधण्यास क्रीडाप्रकारामार्फत त्याला मदत होते.

शारीरिक शिक्षणाची अग्रक्रमानुसार सर्वसंमत उद्दिष्टे :

१. शारीरिक कार्यक्षमतेचा विकास :

शारीरिक शिक्षणाद्वारे वा खेळाद्वारे शारीरिक कार्यक्षमतेचा विकास होतो. एखादे काम करूनही ज्या वेळेस थकवा येत नाही वा थकवा आला तरी तो चटकन नाहीसा होतो. शरीराची झीज चटकन भरून येते. तेव्हा आंतरेद्रियांचा विकास समाधानकारक झाला आहे, असे म्हणता येईल असा आंतरेद्रियांचा विकास होणे ही बाब नैसर्गिक नाही तर ती कष्टसाध्य आहे. युद्धात व नैसर्गिक आपत्तीत अशा शक्तीचा कस लागतो, परीक्षा होते. शारीरिक शिक्षणाच्या अभ्यासाने अशी आंतरेद्रियांची शक्ती प्राप्त होते. शरीराची वाढ वयाच्या १२ ते २२ वर्षापर्यंत चांगली होते. म्हणून शालेय व महाविद्यालयीन जीवनात शारीरिक शिक्षणास महत्वाचे स्थान दिले आहे. सी.ब्ल्यु. म्युलर यांनी केलेल्या संशोधनात असे निदर्शनास आले की, व्यायाम न करणाऱ्या व्यक्तीच्या हृदयाची क्षमता दर मिनिटास १० ते ११ लीटर रक्तपुरवठा करण्याची असते, तर खेळाडूंच्या हृदयाची क्षमता २० ते २२ लिटर रक्तपुरवठा करण्याची असते. खेळाडूंची धारण शक्ती जास्त असते.

२. कौशल्याचा विकास :

कौशल्याची व्याख्या “कमीत कमी श्रमात अधिकाधिक कार्य अत्यंत डौलदारपणे आणि स्वतःचा ठसा उमटवून करणे म्हणजे कौशल्य.” "Maximum output with minimum efforts that too with grace and individual touch."

खेळामध्येच किंवा शारीरिक शिक्षणामध्येच नव्हे तर दैनंदिन जीवनातील प्रत्येक कामात कौशल्याची आवश्यकता असते. खेळातून तसेच शारीरिक शिक्षणातून व्यक्तीच्या विविध शारीरिक, मानसिक, भावनिक क्षमतांचा कौशल्याचा विकास झाला पाहिजे. ज्याचा उपयोग व्यक्तीला सुखाने समाधानाने जीवन जगण्यासाठी होऊ शकेल.

३. व्यक्तिमत्व विकास :

व्यक्तिमत्त्वाची समावेशक व्याख्या जी डब्ल्यु आल्पोर्ट यांनी केली आहे.

“परिस्थितीशी वैशिष्ट्यपूर्ण समायोजन प्रस्थापित करण्याच्या शरीर, मानससंस्थांचे गतिशिल संघटन म्हणजे व्यक्तिमत्व होय” म्हणजेच व्यक्तिमत्वात शरीरसंस्था, मन आणि परिस्थितीशी समायोजन या सर्व घटकांचा समावेश होतो.

या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास होण्यासाठी पुढील घटक आवश्यक आहे.

१) आरोग्य, २) निर्णयशक्तीचा विकास, ३) भावात्मक विकास, ४) वैयक्तिक गुणांचा विकास, ५) सामाजिक गुणांचा विकास या पाच गुणांचा विकास झाला की व्यक्तिमत्त्वाचा चांगला विकास झाला असे आपण म्हणू शकतो.

आंतरमहाविद्यालयीन क्रीडा स्पर्धेतून व्यक्तीच्या कर्तृत्वाला, भावनांना आव्हान व आवाहन मिळू शकते. परिश्रम, चिकाटी, निर्णयशक्ती, भावनांचे उन्नयन याचा विकास क्रीडा स्पर्धेतून तसेच क्रीडा माध्यमातून होवून व्यक्तिमत्त्व विकासास मदत होऊ शकते.

क्रीडा स्पर्धेतून खेळाडूमधला मीपणा बदलू शकतो. सध्याच्या काळात राष्ट्राची एकात्मता टिकवायाची आहे. त्यामुळे हा गुण आवश्यक आहे.

४. वेळेचा सदुपयोग :

शारीरिक शिक्षणाद्वारे व आंतरमहाविद्यालयीन क्रीडा स्पर्धेद्वारे वेळेचा फायदा घेणे व त्याचा सदुपयोग करणे शक्य होते. सहली काढून माहिती मिळविणे विद्यार्थ्यांमध्ये खेळाची आवड निर्माण करणे, लेखन, वाचन, नाट्यचरित्र काढणे, क्रीडा स्पर्धेच्या मॅगनीजचे रेकॉर्ड पाहणे, कौशल्य पाहणे, वगैरे चांगल्या सवयी लावून सांघिक खेळातून संघनिष्ठा रूजविता येते.

५. व्यावसायिक कार्यक्षमतेचा विकास :

शारीरिक शिक्षणाचा उद्देश स्वावलंबन हा आहे. कोणताही व्यवसाय करतांना व्यक्तीला काही किमान शारीरिक क्षमताची आवश्यकता असते. शक्ती, तोल, शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य इ. व्यवसायास उपयुक्त ठरणाऱ्या क्षमता शारीरिक शिक्षणातून निर्माण होतात. व्यवसायात खेळाडू तेव्हाच यशस्वी ठरतो. जेव्हा तो चटकन व अचूक निर्णय घेऊ शकतो. अशी चटकन व अचूक निर्णय घेण्याची वेळ मैदानावर सततच येते. कबड्डीच्या स्पर्धेत शेवटची दोन मिनिटे आहे. आपल्या संघावर १ ची लीड आहे. आता चढाईला कोणाला पाठवावे, पाठवतांना त्याला काय सुचना द्याव्यात यासंबंधी विचार क्षणातच घ्यावा लागतो. यावरच संघाचे यशापयश ठरलेले किंवा अवलंबून असते. असा यशस्वी संघनायक व्यवसायामध्ये कारखान्यामध्ये निर्णय यशस्वीपणे घेईल.

६. सहजप्रवृत्तीचा विकास व उन्नयन करणे :

मॅकडुगल या मानसशास्त्रज्ञाने १४ सहजप्रवृत्ती सांगितल्या आहेत. या सहजप्रवृत्तीच्या जोडीला एक भावना असते. संघप्रवृत्तीला सहकार्य भावनेची जोड आहे. यातूनच जोडीदार मिळवणे, त्याच्याशी स्पर्धा करणे, शक्तिप्रदर्शन, जन्माला येते. शारीरिक शिक्षणातून व खेळाद्वारे या सहजप्रवृत्तीला नैसर्गिक स्वरूपात न ठेवता त्याचे उद्दात्तीकरण करण्यास शिकविता येते. खेळामुळे यश व अपयश पचविण्याची ताकद निर्माण होते.

७. राष्ट्रीयत्वाचा विकास व देशाविषयी जबाबदारी :

राष्ट्राचा मान, प्रगती, स्थैर्य तेथील नागरिकांवर अवलंबून असते. पुर्वीच्या काळी स्पार्टा व अथेन्स येथे शिक्षण व शारीरिक शिक्षण नागरिकत्वासाठी, स्वदेश संरक्षणासाठी दिले जात होते आज आपल्या देशाने लोकशाहीचा स्विकार केलेला आहे. देशी खेळाबद्दल अभिरूची निर्माण करणे, देशाबद्दल आपली जबाबदारी, देशावर कोणतेही संकट आल्यास सर्व सोडून देशासाठी सर्वस्व पणास लावण्यास तत्पर असणे, कोणत्याही देशातील खेळाडू बरोबर आत्मीयतेने भावना वाढविणे, हक्काबरोबर कर्तव्याची जाणीव निर्माण होणे. हे लोकशाहीच्या यशाचे गमक आहे. विचार-उच्चार- कृती-स्वातंत्र्याबरोबरच सर्व प्रकारची निवड करण्याचे स्वातंत्र्यही नागरिकास आहे. व्यवसाय, अभ्यासक्षेत्र, शाळा, जागा, पत्नी, घर सर्व काही आपण आपल्या निवडीप्रमाणे घेवू शकतो. पण निवड करण्यासाठी तर्क, सारासारविवेक याची जरूरी आहे. शारीरिक शिक्षण व खेळाद्वारे या गुणांची जोपासना करू शकतो. संघशक्तीचा प्रत्यय येतो व संघटीत राहण्याची सवय लागते. टिमसाठी समायोजन, सहकार्य, निष्ठा इत्यादी गुणांची जोपासना

अनौपचारिकरित्या करता येते. म्हणून चर्चिलसारखा नेता म्हणतो. “आम्ही शाळेच्या मैदानावरच युद्धाची तयारी केली”.

निष्कर्ष

शारीरिक शिक्षण खेळ, क्रिडा हे क्षेत्र सुद्धा इतर सर्व शास्त्राप्रमाणे उदा. राज्यशास्त्र, अर्थशास्त्र, शेती, ऊर्जा, मानववंशशास्त्र, मानसशास्त्र, समाजशास्त्र यामध्ये मानवी विकासाच्या टप्प्यामध्ये शास्त्रीय संशोधनाची पद्धतशीर प्रयोगबद्ध अभ्यासाची भर पडत आहे. अमेरिका, चीन, रशिया, जर्मनी, फ्रान्स इ. प्रगत राष्ट्रामध्ये व आपल्या देशातही शारीरिक शिक्षण व क्रिडा, खेळ यामध्ये विशेष शास्त्रीय पद्धतीचा वापर होऊ लागला आहे.

शारीरिक शिक्षण आणि खेळाच्या क्षेत्रामध्ये विविध क्रीडास्पर्धा आयोजित केल्या जातात. विशेषतः सर्व खेळ प्रतिस्पर्धात्मक प्रकृतीचे असतात. ज्यामध्ये मानव व खेळाडूच्या क्रिया सममीलीत होतात. खेळाच्या अंतर्गत संगठन आणि प्रशासनाची प्रक्रिया असते. ज्याच्यामध्ये नियम आणि नियमावली भिन्न भिन्न स्वरूपाची असते. नियोजित विविध प्रकारच्या खेळाच्या क्रीडा स्पर्धामध्ये (वैयक्तिक व सांघीक) निरनिराळ्या बाबीचे आयोजन विद्यापीठांतर्गत करण्यात येते. कारण स्पर्धा ह्या प्रगतीचे मोठे साधनच मानले जाते. सर्व बाबतीतील स्पर्धा आजच्या काळात एक अत्यावश्यक बाब समजली जाते.

संदर्भ

1. दि. गो. वाखारकर, “शारीरिक शिक्षण तत्वे व मनोरंजन” (१९६९). पे. ६६-७२.
- 2- Travers, Robbert M.W.: ‘An Introduction of Educational Research’, New York. The MacMillian Company