

### बी.एड छात्राध्यापकांमध्ये मैदानी खेळाद्वारे सामाजिक आरोग्याचे महत्त्व व रुजवणुकीचा अभ्यास

डॉ. सौ. निलिमा अरविंद मोरे

सहाय्यक प्राध्यापक, शासकीय अध्यापक महाविद्यालय पनवेल

#### सारांश

शिक्षणशास्त्र आणि शारीरिक शिक्षण या एकाच नाण्याच्या दोन वाजू आहेत शिक्षणशास्त्रातील नाविन्यपुर्ण अध्यापनामध्ये “खेळाद्वारे शिक्षण” हे उक्तपृष्ठ असे अध्यापन मानले जाते आणि शारीरिक शिक्षण मध्ये छात्राध्यापकांना नुसते खेळाचेच मार्गदर्शन नाही तर शालेय स्तरावरील इतरही विषयांची ओळख अध्यापन करावे लागते.

साधारणपणे खेळ मैदानावर तसेच मैदानावहेर म्हणजेच चार भिंतीच्या आत खेळला जातो खेळाद्वारे निर्णयक्षमतेमध्ये वाढ होते. खेळ हा एक व्यायामाच्या उत्तम प्रकार आहे. खेळातून अच्युतम असा आनंद प्राप्त होऊ शकतो खेळामुळे सांघिक भावना तसेच राष्ट्रीय एकात्मता छात्राध्यापकांमध्ये निर्माण होते. खेळामुळे शरीर लवचिक होते. तसेच खेळामुळे ताण तणाव निवलण्यास मदत होते आत्मविश्वास निर्माण होतो इतकेच नाही तर व्यक्तिमत्व विकासाची वाढ होते.

अशाप्रकारे खेळामुळे छात्राध्यापकांचा वैद्युक्त, शारीरिक आणि मानसिक विकास होतो. शैक्षणिक वर्ष २०१४१५ मध्ये शासकीय अध्यापक महाविद्यालय पनवेल येथील नवी मुंवई आणि रायगड जिल्हा अंतर्गत मैदानी खेळांच्या विविध स्पर्धा घेतल्या असता छात्राध्यापकांमध्ये सामाजिक आरोग्याचे महत्त्व त्याची रुजवणूक कशाप्रकारे आढळून आली याचा इथे आढावा घेण्यात आला आहे.

#### प्रस्तावना:

शैक्षणिक वर्ष २०१०-११ मध्ये शासकीय अध्यापक महाविद्यालयाच्या मा. प्राचार्य डॉ. रमा अ. भोसले यांनी दिनांक ७ डिसेंबर २०१० रोजी नवी मुंवई आणि राजगड जिल्हा अंतर्गत जिल्हास्तरीय मंदानी खेळांच्या विविध स्पर्धाची सुरुवात वी.एड छात्राध्यापकांसाठी केली या मैदानी खेळामध्ये पुरुष आणि महिलासाठी खो खो कबड्डी आणि रिले अशा प्रकारच्या सांघिक खेळांचा समावेश करण्यात आला तसेच महिलासाठी थो वॉल आणि पुरुषांसाठी व्हॉलीवॉल या स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आलेले आहे वैयक्तिक खेळामध्ये थाळी फेक, भाला फेक, गोळा फेक, लांब उडी, उंच उडी तसेच १००, २०० आणि ४०० मीटर धावणे अशा खेळांचा समावेश करण्यात आलेला आहे.

## संशोधन चेतना

या क्रीडा संघामध्ये एकूण ६ महाविद्यालयांचा समावेश आहे .

१. शासकीय अध्यापक महाविद्यालय, पनवेल
२. श्री . वापूसाहेव विसपूते वी .एड . कॉलेज, पनवेल
३. नवजीवन एज्युकेशन सोसायटी वी .एड कॉलेज, नेरल
४. एच वी .वी .एड कॉलेज, वाशी
५. पी .एन .पी वी .एड कॉलेज, अलिवाग
६. सत्याग्रह अध्यापक विद्यालय खारघर

दरवर्षी छात्राध्यापकांचे प्रवेश झाल्यानंतर सर्व क्रीडा संघाच्या महाविद्यालयतील प्राचार्य किंवा क्रीडा विभाग प्रमुख यांची सहविचार सभा शासकीय अध्यापक महाविद्यालय पनवेल मध्ये होते . प्रत्येकी रु . १०० / प्रति छात्राध्यापकाची फी जमा केली जाते आणि चालू वर्ष ज्या महाविद्यालयाकडे स्पर्धाचे आयोजन करण्याची जबाबदारी दिली गेली त्याच महाविद्यालयातील प्राचार्य कडे सुपुर्द करण्यात येते . जानेवारी महिन्यामध्ये स्पर्धा घेण्यात येते . स्पर्धेदरम्यान सर्व महाविद्यालयातील उपस्थित विद्यार्थ्यांना आणि प्राध्यापकांना अल्पोपहार देण्यात येतो . या स्पर्धे साठी पंच म्हणून शारीरिक शिक्षणशास्त्र अभ्यासक्रमातीलच छात्राध्यापकांची निवड करण्यात येते . स्पर्धासंपल्या नंतर विजयी छात्राध्यापकांना तसेच पंचाची जबाबदारी पार पाडणाऱ्या सर्व छात्राध्यापकांना प्रमाणपत्र प्रदान करण्यात येतात .

संशोधनाची गरज व महत्त्व

एक होता कार्वर या पुस्तकामध्ये लेखिका श्रीमती वीणा गवांणकर म्हणतात . की लहान मुलांच्या हातांना जास्तीत जास्त कार्यरत ठेवल्यास मुलांचा सर्वांगीण विकास होतो . याच मूत्राचा वापर करून पुर्व प्राथमिक शिक्षणापासून ते माध्यमिक शिक्षण पुर्ण होईपर्यंत पी .टी . ची तासिका अनिवार्य करण्यात आलेली आहे त्याचप्रमाणे शिशू वर्गापासून विद्यार्थ्यांना विविध खेळांची ओळख करून देण्यात येते आणि शिंगंना शाळेची ओढ निर्माण होण्यासाठी खेळाचेच माध्यम वापरण्यात येते वी .एड . महाविद्यालयामध्ये दरवर्षी घेण्यात येणारा स्नेहासंमेलना अंतर्गत विविध खेळांच्या स्पर्धाचे आयोजन करून छात्राध्यापकांमध्ये उत्साहाचे वातावरण निर्माण करण्यात येते .

वी .एड . अभ्यासक्रमामध्ये प्रवेश घेतल्यानंतर 'एकमेका सहाय्य करू अवधे धरू सुपंथ' या म्हणीप्रमाणे सर्व विद्यार्थ्या वर संस्कार केले जातात . त्यामुळे खेळाचा सराव करतांना एखादया छात्राध्यापकाला / छात्राध्यापिकेला इजा झाली असल्यास सर्व च मदतीला धावतात . त्यामुळे सामाजिक आरोग्याची फलशृती आपोआपच महाविद्यालयामधून छात्राध्यापकांमध्ये रुजविली जाते .

जिल्हास्तरीय, राज्यस्तरीय विविध भैदानी खेळांचे आयोजन केले असल्यास महाविद्यालयाच्या समूहामध्ये एकीच्या भावनेचे स्फुलिलंग आपोआपच फुलते तेव्हा छात्राध्यापकांच्या डोक्यातील जात, धर्म, पंथ, रंग, भाषा इत्यादी या सर्व वावी गौण ठरतात . आणि माझा समुह ही एकच भावना विद्यार्थ्यांच्या मनात असते . भैदानी खेळाढ्वारे छात्राध्यापकांमध्ये सामाजिक आरोग्याचे महत्त्व पटते हे महत्त्व पटवून देण्या साठीच सदर संधोधन हाती घेण्यात आले आहे .

## संशोधन चेतना

### संशोधन समस्या विधान

वी . एड . छात्राध्यापकांमध्ये मैदानी खेळाद्वारे सामाजिक आरोग्याचे महत्त्व व रुजवणुकीचा अभ्यास संशोधनाची उद्दिष्टे

१. छात्राध्यापकांची विविध खेळांसाठी निवड करणे
२. छात्राध्यापकांना मैदानी प्रशिक्षण देणे
३. छात्राध्यापकांमध्ये मैदानी खेळाद्वारे सामाजिक आरोग्याच्या महत्त्वाची रुजवणूक करणे
४. छात्राध्यापकांचे मूल्यमापन करणे

### संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा

१. प्रस्तुत संशोधनाची व्याप्ती ही शासकीय अध्यापक महाविद्यालयापुर्तीच मर्यादीत आहे .
- २ . प्रस्तुत संशोधनासाठी पनवेल शासकीय अथ्यापक महाविद्यालयाचा समावेश करण्यात आलेला आहे .
- ३ . प्रस्तुत संशोधनासाठी एकून ५२ छात्राध्यापकांचा विचार करण्यात आलेला आहे .
- ४ . प्रस्तुत संशोधन शैक्षणिक वर्ष २०१४१५ पुरतेच मर्यादीत आहे

### संशोधन कार्यपद्धती

सर्वप्रथम जेव्हा छात्राध्यापकांनी महाविद्यालयामध्ये प्रवेश गेतला त्याता वेळी त्यांना आवडणारे, त्यांनी सहभाग गेतलेल्या खेळांचे नोंद घेण्यात आली . छात्राध्यापक जिल्हास्तर राज्यस्तरावर की गट्टीयस्तरावर खेळला /खेळली आहे याचा आढावा घेण्यात आला . त्यानंतर क्रीडा संघाची सहविचार सभा झाल्या नंतर छात्राध्यापकांची विविध खेळांसाठी निवड करण्यात आली . महाविद्यालयाच्या खेळापत्रकामध्ये सरावासाठी तासिका ठरविण्यात आल्या . विविध खेळांच्या सरावासाठी प्राध्यापकांची नेमणूक केली गेली आणि खेळाचा सराव कमून घेण्यात आला .

छात्राध्यापकांना खेळाद्वारे सामाजिक आरोग्याची काळजी कर्शी घ्यावी याचे एका तासिकेमध्ये मार्गदर्शन करण्यात आले . मैदानावर जेव्हा छात्राध्यापक खेळाचा सराव करत होते तेव्हा एखादा छात्राध्यापक जखी झाल्यास किंवा त्याच्या /तिचा हात /पाय मुरगळ्या असल्यास छात्राध्यापकांमध्ये सामाजिक आरोग्याचे महत्त्व प्रत्यक्षात मैदानावर दिसून आले . लगेल जखी खेळाडूंची सुश्रृता करताना, त्यांना प्रेरणा देतांना आणि त्यांच्यातच एकमेकांमध्ये आत्मविश्वास आणण्याच्या प्रयत्न करताना आढळले .

### नमूना निवडः

प्रतुत संशोधनात संशोधिकेने असंभाव्यता पद्धतीतील सप्रयोजन न्यादर्शनाची निवड केलेली असून एकूण ५२ छात्राध्यापकांचा समावेश करण्यात आला . त्यापैकी २८ पुरुष छात्राध्यापक तर २४ महिला छात्राध्यापकांचा समावेश करण्यात आला .

## संशोधन चेतना

### संशोधनप पद्धती

सदर संशोधनासाठी संशोधिकेने सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर केला .

### संशोधनाचे साधन

प्रस्तुत संशोधनाची माहिती संकलित करण्यासाठी मुलाखत या साधनाचा वापर केला जिल्हास्तरीय क्रीडा महोत्सवामध्ये भाग घेणाऱ्या सर्व प्राचार्यांनी सहविचार सभेअंतर्गत खालील ठराव पारीत करण्यात आले .

### स्पर्धकांना ओळखपत्र आवश्यक

प्रत्येकाने ओळखपत्र जवळ वाळगणे आवश्यक आहे प्रत्येक महाविद्यालयास छात्राध्यापकांच्या ओळखपत्राची विश्वसनीयता वाळगणे अत्यावश्यक आहे . संदर्भात लेखी सूचना देण्यात येतात . छात्राध्यापकांच्या ओळख पत्राच्या विश्वसनीयतेची संपुर्ण जबाबदारी त्या महाविद्यालयाच्या प्राचार्यांकडे राहिल

### शिस्त नियंत्रण समिती स्थापन

- १ . प्रत्येक महाविद्यालयाच्या प्राध्यापकांनी शिस्त नियंत्रक म्हणून कार्य करावे
- २ . आयोजकांकडे आपल्या स्पर्धेतील तक्रारी नोंदविण्यासाठी दयाव्यात
- ३ . एकूण छात्राध्यापिकांची ध्वज, नामफलक क्रीडा प्रमुखाकडे असणे आवश्यक आहे .
- ४ . उदघाटनाच्या वेळेस मानवंदना आणि कावायतीत सर्वांनी सहभाग घेणे आवश्यक आहे .

### स्पर्धा चषक

स्पर्धा चषकाचा नमुना खाली दिलेल्या गुणानुसार राहिल आणि सर्व स्पर्धा आटोपल्या नंतर जास्तीत जास्त खेळामध्ये ज्या महिला किंवा पुरुष छात्राध्यापकाने वक्षिसे जिंकले असतील त्यांना सर्वोक्तुष्ट खेळाडू हा वहुमान प्रशिस्तपत्र आणि सृतीचिन्ह देऊन गौरविण्यात येते .

स्तर	प्रथम	द्वीतीय	तृतीय
वैयक्तिक स्पर्धा	१५	१०	५
सांघिक स्पर्धा	५०	३०	१५

ज्या महाविद्यालयास वर दिलेल्या गुणाच्या नमुन्या नुसार सर्वांत जास्त गुण प्राप्त होतील ते महाविद्यालय त्या वर्षासाठी सर्वोक्तुष्ट ठरविण्यात येईल .

## संशोधन चेतना

अनु.क.	शैक्षणिक वर्ष	दिनांक	आयोजक महाविद्यालय	सर्वोत्कृष्ट महाविद्यालय	सर्वोत्कृष्ट पुरुष /महिला छात्राध्यापक (शासकीय अध्यापक महाविद्यालय पनवेल )
१	२०११-१२	१७.०१.२०११ ते २२.०१.२०११	शासकीय अध्यापक महाविद्यालय, पनवेल	शासकीय अध्यापक महाविद्यालय पनवेल	
२	२०१२-१३	०५.०१.२०१२ ते ०७.०१.२०१२	श्री वापूसाहेब विसपुत्र वी.एड. कॉलेज, पनवेल	शासकीय अध्यापक महाविद्यालय, पनवेल	श्री. संतोष सोन्या बीज
३	२०१३-१४	३०.०१.२०१४ ते ३१.०१.२०१४	नवजीवन एज्युकेशन वी.एड. कॉलेज, नेरल	पी.एन. पी.वी.एड. कॉलेज, अलीवाग	श्री. मुरज एकनाथ गराठे
४	२०१४-१५	०२.०२.२०१५ ते ०३.०२.२०१५	विसपुत्र वी.एड. कॉलेज, पनवेल	पी.एन. पी.वी.एड. कॉलेज, अलीवाग	कु.योगता कृष्णा ठोंवरे

निष्कर्ष

१. सर्व खेळांसाठी वर्गातील १०० छात्राध्यापकांपैकी सुयोग्य छात्राध्यापकांचीच निवड केली गेली .
२. सर्व छात्राध्यापकांना मैदानी खेळाचे प्रशिक्षण दिले गेले .
३. छात्राध्यापकांमध्ये मैदानी खेळाद्वारे सामाजिक आरोग्याच्या महत्वाची रूजवणुक झाल्याचे आढळून आले .
४. मोजक्या महिला छात्राध्यापिका शालेय स्तरावर, महाविद्यालयीन स्तरावर खेळलेल्या असून सुख्ता लग्न झाल्यामुळे खेळात सहभाग नोंदविला नाही . २ छात्राध्यापिकांनी ५ वाजल्या नंतर ही खेळाचा सराव केल्यामुळे घरी जायला उशिर होतो . म्हणून खेळामध्ये भाग घेतलेला नाही . तर २ छात्राध्यापिकांच्या सासरच्या मंडळींनी खेळ खेळण्यासाठी परवानगी दिली नाही असे आढळून आले .
५. छात्राध्यापक अवघ्या ५ गुणांमुळे सर्वोत्कृष्ट महाविद्यालयाचे पारितोषीक प्राप्त करू शकले नाहीत ते उपविजेते म्हणुन घोषीत करण्यात आले . आणि सर्वोत्कृष्ट महिला खेळाडू शासकीय अध्यापक महाविद्यालयातील श्रीमती योगिता कृष्णा ठोंवरे यांची निवड करण्यात आली .

## संशोधन चेतना

### शिफारशी

१. वी . एड . अभ्यासक्रमामध्ये खेळाचा समावेश करण्यात यावा .
  - २ . दरवर्षी ज्या महिला छात्राध्यापकाला तसेच पुरुष छात्राध्यापक यांची उक्ळृष्ट खेळाडू म्हणून निवड केली जाते त्यांची क्रीडा विभागाकडे नोंद केली जावी तसेच त्यांना राष्ट्रीय खेळांडू म्हणुन तयार करण्याची जबाबदारी क्रीडा विभागाने घ्यावी .
  - ३ . महाविद्यालयाच्या वर्तीन त्यांना योग्य वक्षिसे देऊन गौरविण्यात यावे .
  - ४ . स्त्री पुरुष समानता नुसती पुस्तकाल किंवा भाषणामध्ये आणून चालत नाही तर त्याची अंमलवजावणी सुद्धा करायला पाहिजे .
  - ५ . महाविद्यालयासाठी खेळ खेळत असतांना जर खेळाडूस इजा झाली असेल तर त्याची संपुर्ण जबाबदारी ही महाविद्यालयाने उचलावी .
- .....