

**शारीरिक शिक्षण विषय अध्ययन- अध्यापनावर परिणाम करणाऱ्या घटकांचा अभ्यास****संतोष रविंद्रअप्पा ध्याडे**

शिक्षणशास्त्र संकुल

स्वामी रामानंदतीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ नांदेड,

**डॉ. बी. डी. केंगले**

सहाय्यक प्राध्यापक, शिक्षणशास्त्र संकुल

स्वामी रामानंदतीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड

**१.१. प्रस्तावना**

**अ**ध्ययन प्रक्रियेत अनेक प्रमुख घटक आहेत. खेळाडूचे

क्रीडा अध्ययन चांगले परिणामकारक व्हावे यासाठी पुढील घटक आवश्यक आहेत. अध्ययनात तिन्ही अंगे: ज्ञान, भावना, कृती, या तिन्ही अंगांनी बालक अध्ययन अनुभव घेतो आणि ज्या कार्यक्षेत्रांचा प्रभाव अधिक असतो त्या कार्यक्षेत्रात त्यांचा वर्तन बदल अधिक घडून येतो. कार्यक्षेत्र प्रामुख्याने शारीरिक कृती कौशल्याचा परिणाम अपेक्षित व त्यानुसार प्रत्यक्ष कृतीप्रवृत्त करणाऱ्या अध्ययन अनुभवाचा पुरस्कार करते. क्रीडामानसशास्त्राच्या दृष्टीने विशेष विचार केला तर हे क्रीडाकौशल्य आणि मनाचा अशा अध्ययनावर परिणाम करणाऱ्या दोन्ही गोष्टींचा केला विचार पाहिजे.

**२ विशेष परिणाम करणारे घटक****2.1 परिपक्वता:**

बोधदीक, शारीरिक अध्ययनास नैसर्गिक परिपक्वतेची नितांत आवश्यकता असते.

**शारीरिक परिपक्वता**

विविध प्रकारच्या क्रीडाप्रकाराचे दिवसेंदिवस अनेक प्रकारे अध्ययन अध्ययनशास्त्र खेळाडूंच्या उच्च क्रीडाकार्यमानास कसे परस्परपूरक होतील यांचा विशेष अभ्यास करत आहे. शारीरिक परिपक्वतेची सांधे, स्नायू, अस्थिसंस्था मज्जासंस्था. रक्ताभिसरण व श्वसन संस्था इत्यादी अनेक घटक उपघटकांमध्ये विवेचन केले जाते विशेषत प्रत्यक्ष व्यायाम वा विविध क्रीडाप्रकार वेगाने करताना ज्या संस्थावरील परिणाम दृश्य असतो.

**२.२. शारीरिक तयारी**

परिपक्वता ही निसर्गदत्त तयारी आहे. शारीरिक तयारीचा तो प्राथमिक घटक आहे. अध्ययनावर प्रत्यक्ष क्रीडांगारांणावर परिणाम घडवून आणणारा महत्त्वाचा घटक म्हणजे खेळाडूने प्रासंगिक, तात्कालीक म्हणून केलेले शारीरिक तयारी होय. शास्त्रीय दृष्टीने विचार करता विशिष्ट क्रीडाप्रकारांचे प्रशिक्षणाप्रारंभी खेळाडूची वैद्यकीय तपासणी, विविध शारीरिक मूलभूत क्षमता व त्या त्या विशिष्ट खेळास पूरक अशा शारीरिक मानसिक कौशल्य जाणून घेणाऱ्या कसोट्या घेऊन ही शारीरिक तयारी केली जाते.

**२.३. मानसिक तयारी**

कोणतीही दैनंदिन कार्य चांगले होण्यासाठी मानसिक तयारी आवश्यक असतेच. बरीचशी काम केवळ गरज, आवश्यकता वा सक्तीने केली जात असली तरी क्रीडांगणावरील कार्य मात्र स्वेच्छेने स्वीकारले आहे. सक्तीने नव्हे नी भक्तीने करत आहे असं समजूनच करावे लागते.

**उद्दिष्ट पूर्ण अध्ययन:**

आपण काय शिकत आहोत, का शिकत आहोत. हे विद्यार्थीना आधीच समजल्यास अध्ययन चांगले होते.

**३. भौतिक परिसर**

आकर्षण उत्साहवर्धन नाविन्यपूर्ण भौतिक परिसर अध्ययनावर निश्चित फार मोठे आणि चटकन विधायक परिणाम घडवून आणतो. संदुर हिरवंगार मैदान, प्रसन्न वातावरण, मुलांना खेळण्यासाठी, मोकळ्या उड्या मारण्यासाठी जणू आमंत्रणच देत असतं. म्हणजे मग ते कार्य करण्यास मुलं स्वतः हुन तयार असतात.

याशिवाय अध्ययन कार्यक्रमाचे रूपरेषा योग्य ओळखपत्र क्रीडांगण साहित्यव्यवस्था वाटप त्यात समानता यांचीही परिसरातील घटक म्हणून उपयोग होतो.

#### ४. प्रेरणा

एक महत्त्वाचा घटक म्हणजे अध्ययनची गरज गरजेतून निर्माण होणारे प्रेरणा खेळाडूंच्या मनात निर्माण करावे लागते. आंतरिक व बाह्य असे प्रेरणांचे दोन प्रकारे वर्गीकरण केले जाते. मी माझ्या आनंदासाठी समाधान साठी मला स्वतःला काही ध्येय गाठावयाचे आहे यासाठी मी खेळतो. हीच माझी स्वतःची प्रेरणा आहे. व आंतरिक प्रेरणा म्हणतात.

आपल्या क्रीडा कौशल्याचे अध्ययन करत आहोत किंवा उच्च क्रीडा कार्यक्रमासाठी सराव करीत आहोत. ते स्वतःच्या आनंदासाठी करीत आहोत ही भावना वृत्ती अध्ययनावर चांगला व सखोल परिणाम करते.

#### 4.1 प्रलोभने:

अमूर्त भव्य दिव्य प्रेरणा, उच्च ध्येये सर्वना चटकन समजत नाहीत छोट्या स्पर्धा एकापेक्षा उच्च कार्य ध्येय गाठत जाणे अधिक योग्य आणि व्यवहार्य होय.

#### ५. स्पर्धा सामने

आपलाच संघ कसा इतरांपेक्षा श्रेष्ठ आहे हे दाखविण्याचे उत्तम साधन म्हणजे क्रीडा स्पर्धा व सामने. मानसशास्त्रदृष्ट्या समोरच्या संघाबरोबर स्पर्धा म्हणून खेळताना खेळाडू आपल्या संघात एकमेकांच्या अधिक जवळ येतात. परस्परांची कौशल्य क्षमता ही जाणवतात देशांच्या सांघिक स्वरूपाचा विचार करून परस्परांस पूरक खेळ करू शकतात. क्रिकेटमध्ये गोलंदाज आपला सोईप्रमाणे क्षेत्र रचना करतो. कबड्डीत संघनायक दम घालत कोण जाणार यावर सतत लक्ष ठेवून असतो. तर हॉकी, फुटबॉल, बास्केटबॉल यासारख्या वेगवान खेळास पास देणे, गोल करणे यासाठी सतत परस्पर संपर्क व समज असावी लागते.

स्पर्धात्मक अध्ययनावर चांगला परिणाम होण्यासाठी स्पर्धा बरोबरीच्या संघाबरोबर व खेळाडू बरोबर व्हावी ती आव्हानात्मक हवी पराजय झाला तरी त्याचा स्तर सुद्धा प्रमाणात असावा.

#### ६. निंदा शिक्षा

यांचा अध्ययनावर क्रीडा-कौशल्यावर खूपच परिणाम होतो. प्रलोभने, पारितोषीक प्रोत्साहक होकारात्मक असतात; असं वागा, ह्याचा ते आग्रह धरतात. तर असंच वागू नका गौरवर्तन केल्यास वा यश न मिळाल्यास अशा प्रकारची शिक्षा होईल असे सांगितले जाते.

खेळाडूंच्या मनात आपले शिक्षक व क्रीडा मार्गदर्शक यांच्या बदल कोणतीही शंका येऊ नये. क्रीडामार्गदर्शकांची भाषा प्रसंगी कडक चालेल किंवा खेळाडू हे ही समजून असतात की आपली चूक झाली तर मार्गदर्शक आपल्याला बोलणारच. पण त्याचा बोलण्यात कडवटपणा तिरस्कार असू नये.

#### ७. यशासारखे दुसरे मोठे यश नाही

आपण शिकत असलेल्या क्रीडाकौशल्यात यश मिळत आहे यासारखा आनंद नाही एक- दोन जास्त प्रयत्न करूनही अपयश आले तर आपल्याला हे जमणारच नाही अशा भावनेने निराशा झालेल्यांच्या अध्ययनावर फार मोठे परिणाम होतो. प्रेरणा या 7 व्या प्रकरणा एकेका खेळाडूंच्या क्षमतेप्रमाणे व्यक्तिगतदृष्ट्या ध्येय -उद्दिष्टे ठरवून घ्यावीत याचे विवेचन केले आहे. अध्ययनावर आयुष्याचा होकारात्मक व अपयशाचा नकारात्मक परिणाम होतो.

#### ८. अवधान

अवधान म्हणजे बाह्य चैतकास विशिष्ट प्रकारे प्रतिसाद देण्याची मनाची तयारी. त्यासाठी बाह्य ज्ञानेंद्रिये त्या चेतकांकडून त्या त्या प्रकारची संवेदना घेण्यास तयार असतात.

अवधानाचे एक मोठे वैशिष्ट्य आहे की ते परिसरात काही गोष्टी सवयीन स्थिर ठेवू शकते. नाहीत आपण झोप विश्रांती घेण्यास शांत जागा असावी पाय पसरून झोपावे म्हणतो पण मुंबई परिसरातील गाडीत प्रवासीपासूनच कितीही गोंधळात झोपतात.

**अभिरुची:** अवधान या नाण्याची दुसरी बाजू अभिरुची ज्ञानेंद्रिये बाह्य परिसरातून संवेदना घेतात पण त्यावर मन टिकून राहणे हे त्या व्यक्तीच्या आवडीनिवडी वर अभिरुची अवलंबून असते संस्कार सवयी यामुळे अभिरुची निर्माण करता येते.

#### ९. अध्ययनावर परिणाम करणारे व्यक्तिगत घटक

१. थकवा
२. एकाग्रता
३. धाडस व
४. आत्मविश्वास
५. शिक्षकावरील विश्वास

#### ९.१ थकवा म्हणजे काय.

एखाद्या व्यक्तीने प्रयत्नपूर्वक नवीन विषयाचे अध्ययन सुरू केले त्या विषयाची त्या व्यक्ती व्यक्तीला आवड आहे त्याचे एक लक्ष आहे साहित्य वातावरण प्रेरणा इत्यादीवर

वर्णन केलेले अनेक घटकाचा योग्य प्रकारे कार्य करित आहेत.

### अ. शारीरिक थकवा

हा थकवा प्रामुख्याने शारीरिक आणि स्नायूचे अति अंकुचन प्रसरणानी येतो. आपल्याच स्नायूचे कमी अधिक तान करण्याची एक प्रकृती ठरलेली असते.

हा थकवा विश्रांती घेतल्यावर कमी होतो क्रीडांगणावरील कार्यक्रमासाठी दीर्घ अंतर धावले तर त्यानंतर स्नायूची शक्ती वापरली जाते.

### ब मानसिक थकवा

अति प्रखर प्रकाश अति गोंगाटात किंवा अतिशय विचार करायला लावणारे कार्य मानसिक थकवा आणते. बक्षीस वाटण्याच्या कार्यक्रमापूर्वी प्रमुख अधिकारी अनेक शेकडो प्रश्न विचारून मानसिक ताण तणाव निर्माण करतात.

### क. भावनिक थकवा

एखाद्या शाळेचा निरोप समारंभ किंवा क्रीडा महोत्सव सांगता आरंभ सर्व आनंदी आनंद आहे तसेच मानसिक समाधान. पण भावनिक ताण येतो. कन्या सासरी जाताना निर्माण होणारे स्थिती भावनिक थकवा निर्माण करते तर अति जवळच्या व्यक्तीने दीर्घकाळ किंवा कायमचा विरह एकदम मानसिक थकवा देऊन जो मानसिकता थकवा निर्माण करतो त्यामुळे ही कार्य नीट होत नाही. काहीच करावेसे वाटत नाही. अशा स्वरूपात भावनिक थकवा येत असतो.

### ९.२. एकाग्रता

मनाची एकाग्रता हा देणारा अध्ययनावर होकारात्मक परिणाम करणारा फार महत्त्वाचा घटक आहे. पूर्वी उल्लेखिलेला परिसरामधील केंद्राची अति सूक्ष्म जागा मनात आहे. एकाग्रतामध्ये अवधानाची आवश्यकता असतेच, अवधानाची विचलन व अवधानाची विभाजन इत्यादी घटक एकाग्रता साधू देत नाहीत. आपण करित असलेल्या कार्यावरील जास्तीत जास्त ज्ञानेंद्रीये एकरूप करणे व शारीरिकस्थितीची आत्यंतिक स्थिरता साधणे व यावरती बाह्य उपाय आहेत.

### ९.३. धाडस व आत्मविश्वास

धाडस हा घटक विशेषतः ज्या शारीरिक कार्याचा परिणाम म्हणून शारीरिक दुखापत इजा व अपघात होऊ शकतात अशा क्रीडा क्रीडा प्रकारात आवश्यक असतो शिक्षकांनी ते सहजपणे निर्माण करायचा असतो. सोप्याकडून

अवघडा कडे साध्य हालचालीतून गुंतागुंतीच्या क्रीडा प्रकारची नीट वर्गीकरण करून एकापेक्षा एक चढत्या क्रमाने कठीण होत जाणाऱ्या कृतीची नीट रचना केली तर मुलांचे धाडस सहज व नकळत वाटते.

### ९.४. शिक्षकावरील विश्वास

शिक्षकांवरील विश्वास हा सर्वच अध्ययनावर फार मोठा होकारात्मक परिणाम करतो. शिक्षकाचे विद्यार्थ्यांशी दैनंदिन वागणे, त्याचे अध्यापन कौशल्य त्याचे विषयाचे ज्ञान प्रात्यक्षिक जीवनविषयक दृष्टिकोन निरनिरळ्या विद्यार्थ्यांना भेदभाव न करता वागविणे भरपूर मेहनत घेण्याची इच्छा विद्यार्थ्यांच्या यशात गौरवात, स्वतःच्या गौरव मानवाची वृत्ती अशा अनेक गुणांमुळे व घटकामुळे विद्यार्थ्यांचा शिक्षकांवर नितांत विश्वास बसू शकतो.

### सारांश :

थॉर्ण्डाईक यांच्या अध्ययन-अध्यापन उपपत्तीनुसार विद्यार्थ्यांच्या अध्ययन प्रक्रियेवर व अध्ययन क्षमतेवर परिणाम करणारे विविध घटक आहेत. शारीरिक, मानसिक, आर्थिक व सामाजिक घटक प्रक्रियेवर परिणाम करत असतात. शारीरिक घटकांचा अभ्यास करत असताना खेळाडूंचे अध्ययन कौशल्ये विकसित करणे महत्त्वाचे आहे. शरीर क्रियाशास्त्र व मानसशास्त्र यांचा सखोल अभ्यास करून क्रियेत्मक, भावत्मक, व बोधत्मक घटकांचा विचार करणे महत्त्वाचे ठरते. खेळाडू व खेळ यांच्या बाबतीत विचार केला तर शारीरिक परिपक्वता, शक्ती, दमदारपणा, स्नायू व ताकत, क्षमता इत्यादी घटकांचा अभ्यास करून अनुभवाच्या माध्यमातून या प्राक्रिया घडत असताना समतोल राखून खेळाडूंची प्रगती करणे हे मुख्य लक्ष ठेवले जाते.

### संदर्भ

१. क्रीडा मानसशास्त्र ,आलेगावकर प. म. १९८६
२. शारीरिक शिक्षण सेट नेट पेपर क्र.२ व ३ निराली प्रकाशन.
- ३ कुलकर्णी के. वि - शैक्षणिक मानसशास्त्र, श्री विद्या प्रकाशन, १९८५
४. काळे प्रेमला- बालमानसशास्त्र, श्री विद्या प्रकाशन १९७७