



शाळेतील शारीरिक शिक्षणाच्या विकासासाठी शिबीर आणि सहलीचे आयोजन व महत्त्व

तितरमारे अ. ले.

श्री. लेमदेव पाटील महाविद्यालय, मांडळ, नागपूर (म.रा.) भारत

Email: avinashlitarmare@gmail.com

सारांश : शारीरिक शिक्षणाचे मुख्य ध्येय बालकांचा सर्वांगीण विकास करणे हे आहे. शारीरिक शिक्षण संघटनेचे उद्देश बालकांना अशी संधी प्राप्त करून देणे ज्यात त्यांच्यातील उपजत शक्तीचे सामंजस्यपूर्ण विकास शक्य होऊ शकेल. बालकांच्या संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाचा समतोल विकास करण्याच्या दृष्टिने शारीरिक शिक्षणाचे ध्येय हे त्यांच्या शारीरिक मानसिक, चारित्रिक आणि समाजिक गुणांचा विकास करित असतांना त्यांच्यात अशी योग्यता निर्माण करायची की तो भावी जीवनात आपली जबाबदारी यशस्वीपणे व प्रामाणिकपणे पार पाडू शकेल.

खऱ्या अर्थाने पाहिले तर शारीरिक शिक्षण मुख्यता त्या व्यवस्थेशी संबंधित आहे, जे निर्धारित केलेल्या उद्दीष्ट प्राप्तिमध्ये सहाय्यक होत असते. उद्देशाने शारीरिक शिक्षणात चारीत्र्य प्राप्तीसाठी शाळेत अभ्यासक्रमात संबंधित क्रिया, नैतिक वातावरण, सामाजिक क्रिया आदीचे संघटन अशा प्रकारे करायला हवे ज्यात बालकांची चारीत्र्य निर्मिती योग्य दिशेने होऊ शकेल. शिवाय उपयुक्त वातावरण विकसित करण्याकरिता योग्य तसेच चारित्र्यवान शिक्षकांचीही नियुक्ति करायला पाहिजे. थोडक्यात आम्ही म्हणू शकतो की शारीरिक शिक्षणाचे उद्देश प्राप्ती करण्यासाठी समस्त उपलब्ध भौतिक आणि मानवीय तत्वांची श्योग्य व्यवस्था करणे म्हणजेच त्याला शारीरिक शिक्षणाचे संघटन म्हणतात. ह्याच व्यवस्थेमध्ये शाळेतील शारीरिक शिक्षणाच्या विकासासाठी आपल्याला शिबीर आणि सहलीचाही समावेश करता येईल.

साधारणतः घराच्या बाहेर व गाव शहरापासून दूर जाऊन खुल्या जागेवर आपल्या मित्र व कुटुंबासोबत तंबू करून राहणे त्याला शिबीर म्हणतात. शिबीर रोजच्या व्यापातुन निर्माण झालेली नीरसरता व त्या निरसतेला दूर करणे तसेच जीवनात आनंद व उत्साह निर्माण करण्याचा एक सुंदर पर्याय आहे. आधुनिक जीवन पध्दतीत मनुष्याजवळ आनावश्यक शारीरिक व मानसिक तनाव तसेच थकवा निर्माण झालेला असतो. हा शारीरिक व मानसिक थकवा व्यक्तच्या कार्यामध्ये अथळा निर्माण करित असतो व तो कोणतेही कार्य मन लावून करू शकत नसल्यामुळे अशा परिस्थितीतून बाहेर काढण्यासाठी कोणत्या तरी दूर रमणीय परिसरात शिबिराचे आयोजन केल्यास त्याच्यासाठी प्रेरक तसेच सुखकारक ठरू शकते. हेच आपल्याला शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सुध्दा करता येते.

शैक्षणिक सहल ही आधुनिक काळातील मनोरंजनाचे साधन झाले आहे. शैक्षणिक सहलीचे नाव काढताच आपल्या मनात आनंदाच्या लहरी धावयला लागतात. आजच्या काळात मनुष्य यंत्रासारखे काम करत राहतो. तो दैनंदिन जीवनातील व्यापातुळे एवढा थकून जातो की, त्याच्या जवळ आपल्या कुटुंबासाठी पुरेसा वेळ उरत नाही. सहल वर्तमान काळातील व्यक्तिला प्रत्येक दिवसाच्या दैनंदिन व्यापातुन वेळ काढून कुटुंब तसेच मित्रांसोबत आनंद प्राप्त करून मनोरंजन करण्याचे उत्तम साधन आहे. विद्यार्थ्यांसाठी सुध्दा सहल एक शक्तिवर्धक औषधासारखे असते जे विद्यालयातील दैनंदिन अभ्यासक्रमातून दूर जात अतिवआनंद प्राप्त करून त्यापासून भरपूर मनोरंजन करण्यास मदतगार होते.

बिजशब्द : शारीरिक शिक्षण, शिबीर व सहल

प्रस्तावना :

प्राचीन काळातील राजा महाराजा पासूनच शिबिराचे आयोजन होत आले आहे आपल्या मोजक्या सैनिकासह राजे महाराजे एखादया जंगलातील रमणीय स्थानावर तंबू लावून शिबिराला जात असत. शिबिर एक दिवस, एक आठवडा ते एक

महिनापर्यंतही राहायचे. सैनिकांना जीवन जगण्याची कला शिकवण्यात येत असे.

शिबिर हे विद्यार्थ्यांसाठी शिकण्याची प्रयोगशाळा असून नैसर्गिक, नियंत्रीत व प्रदुषणमुक्त वातावरणात शिकता येते. शिबीर ते विद्यार्थ्यांमध्ये लोकशाही गुणांचा समुह गुण, एकमेकांना समजणे व ओळखण्याची कला, समाजिक गुण

विषम परिस्थितीचा सामना, जबाबदारी, कार्यक्षमता, प्रगतीकरण, सहनशिलता, लगनशिलता क्रियाशिलता इत्यादी आंतरिक गुणांचा विकास घडून येतो. शिबीर हे अस्थायी निवासस्थान असते ज्यात शैक्षणिक दृष्टीकोण हा विद्यार्थी, शिक्षक व अधिकाऱ्यांच्या सहवासामुळे समजून येतो.

शैक्षणिक सहल ही दैनंदिन जीवन तसेच व शालेय जीवनातील दैनंदिन अभ्यासक्रमाव्यतिरीक्त आपल्या आयुष्यातील आनंद व रोमांच अनुभवण्यासाठी आयोजन करणे म्हणजेच सहल.

शाळेत निर्माण झालेली एकरसता व निरसता दूर करण्यासाठीची प्रक्रिया, शाळेतील मित्र शिक्षकांसोबत एखाद्या नैसर्गिक स्थळावरील वैचारिक आदान प्रदान करण्याची क्रिया, शारीरिक, मानसिक थकावट तसेच तनाव दूर करणारी क्रिया व्यक्तिच्या मनः पटलावर आराम व शांती देणारी तसेच नविन स्फूर्ति व तजेलदारपणाचा संचार करणारी क्रिया म्हणजेच सहल. सहल ही, एकांगीपणे चालत आलेल्या जीवनातील उबग व थकवा संपवून व्यक्तिला निसर्गासोबत एकरूप करत असते तसेच त्याला दैनंदिन जीवनात पुनः नविन उत्साह घेऊन येण्यास प्रेरित करत असते.

शिबिराची आवश्यकता व महत्त्व :

वर्तमान शिक्षण प्रणाली, प्राचीन शिक्षण प्रणाली पेक्षा अधिक उन्नत व प्रगतिशील आहे. आज शिक्षणाचा उद्देश मात्र ज्ञानात्मक विकासच नाही तर विद्यार्थ्यांच्या संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाचा विकास करून त्यास एक आदर्श नागरिक बनविणे हे आहे. शिक्षणातील अंतर्गत अभ्यासक्रम सहगामी क्रिया सुद्धा ह्याच उद्दिष्ट प्राप्ती मध्ये सहायक होत असते. विद्यालयातील शिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांत आलेली निरसता व एकरसता दूर करून मनोरंजन करणे व ह्याच माध्यमातून त्यांच्यातील विविध गुणांचा विकास करणे ह्यासाठी शिबिराची आवश्यकता असते.

आधुनिक जीवन अत्यंत गुंतागुंतीचे बनत चालल्यामुळे विद्यार्थी जीवनांत त्याचा सामना करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना शिबिरात तयार केले जाते, म्हणूनच शिबिराचे महत्त्व आहे.

- शिबीर निसर्गाला जवळून समजण्यास मदत करते.
- विद्यार्थ्यांना आत्मनिर्भरता, स्वानुशासन, धाडस आणि साहस इ. गुणांची विकास करते.
- शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुदृढ करते.
- नैतिक व आध्यात्मिक चरित्राचे निर्माण करते.
- भौतिक व संगणक युगामुळे निसर्गापासून दूर गेलेला विद्यार्थी निसर्गातील सुंदर आणि रमणिय वातावरणाशी जुळल्यामुळे त्यांच्यात आत्मिक शांती निर्माण करते.
- विद्यार्थ्यांमध्ये नेतृत्व गुणांचा विकास करून त्यास वेगवेगळ्या प्रकारच्या जबाबदाऱ्या पार पाडण्यायोग्य बनवते.
- नागरिक आणि सामाजिक गुणांचा विकास होत असतो.

८. शिबीरात राहून विद्यार्थ्यांत शिस्त येते आपल्या निवडीमुळे वास्तविकतेचे महत्त्व माहित होते.

- मुलांतील लाजाळू व संकोची वृत्ती दूर होते
- विद्यार्थ्यांना आपल्यातील आंतरिक शक्ति व गुण व्यक्त करण्याची संधी योग्य प्रकारे प्राप्त होते.
- शिबिरात विद्यार्थी फावल्या वेळेचा सदुपयोग करायला शिकतो.
- शिबीराद्वारे क्रियात्मक ज्ञानाशिवाय व्यवहारी ज्ञानाचीही माहिती होते
- शिबिरात व्यक्तिमध्ये स्वतःच्या सुरक्षेत राहण्याचे गुण प्राप्त होते.
- शिबिराद्वारे विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास जागृत होऊन तो सहनशील बनतो.
- राष्ट्रीय एकात्मतेला सहायक ठरते.

चांगल्या शिबिराचे प्रमुख वैशिष्ट्ये :

- शिबिराचा उद्देश सोप्या व स्पष्ट भाषेत व्यक्त व्हायला पाहिजे.
- शिबिराच्या प्रति विद्यार्थ्यांमध्ये आवड व उत्साहाचे वातावरण निर्माण करायला पाहिजे.
- शिबिरासाठी नैसर्गिक सौंदर्याने ओतप्रोत भरलेले स्थळ निवडले पाहिजे जे अत्यंत रमणिय, दर्शनीय व आरोग्यवर्धक असेल.
- शिबिरातील दैनंदिन कार्यक्रम मनोरंजनात्मक असावे.
- शिस्त असावी परंतु कठोर नसावी विद्यार्थ्यांना पुरेशी स्वातंत्र्यता सुद्धा मिळायला पाहिजे.
- शिबिरासाठी ऋतुकाळानुसार अनुकूल स्थळ निवडले पाहिजे.
- शिबिर सुटीच्या काळात, जेव्हा परिक्षा नसतील तेव्हा ठेवल्यास उपयुक्त ठरतात.
- शिबिर स्थळी स्नान, पाणी व शौच इत्यादीची पूर्ण व्यवस्था करावी
- शिबिरकाळात अध्यापक विद्यार्थ्यांमध्ये सौहार्द्रपूर्ण संबंध कायम राहयला पाहिजे त्यांनी आवश्यकतेनुसार मार्गदर्शन करून त्यांना प्रत्येक कार्य करायला प्रेरित करणे आवश्यक आहे.
- शिबिरात जाण्यापूर्वी विद्यार्थ्यांसाठी आवश्यक वस्तु तपासून घेतले पाहिजेत.
- शिबिरामध्ये शारीरिक शिक्षक आवश्यक आहे.
- विद्यार्थ्यांच्या आवडीनुसार वेगवेगळे खेळ व मनोरंजनात्मक क्रिया करायला पाहिजेत.

शिबिराचे प्रकार :**अ. वयानुसार विभाजन**

१. बालकिशोर शिबिर २. किशोर शिबिर ३. पौढ शिबिर ४. वृद्धशिबिर

ब. कालावधीनुसार विभाजन

१. एक दिवसाचे शिबिर, २. त्रिदिवसीय शिबिर ३. साप्ताहिक शिबिर ४. पंधरवाडा शिबिर ५. मासिक शिबिर ६. अर्धवार्षिक शिबिर ७. वार्षिक शिबिर

क. विचारधारेवर आधारित विभाजन

१. धार्मिक शिबिर २. राजनैतिक शिबिर ३. सामाजिक व आर्थिक शिबिर

ड. व्यवसायानुसार विभाजन

१. शैक्षिक शिबिर २. शारीरिक शिक्षण शिबिर ३. मनोरंजनात्मक शिबिर ४. औद्योगिक शिबिर

इ. खेळानुसार विभाजन

१. उन्हाळी प्रशिक्षण शिबिर २. शालेय, राज्य व राष्ट्रीय खेळाचे प्रशिक्षण शिबिर ३. आंतरराष्ट्रीय खेळाचे प्रशिक्षण शिबिर

फ. विद्यालया नुसार विभाजन

१. राष्ट्रीय सेवाय योजना शिबिर ;छैद्ध २. राष्ट्रीय कॅडेट कोर शिबिर ;छब्द्ध ३. स्काउट एन्ड गाईड शिबिर

ह. लिंगावर आधारित विभाजन

१. बालकांचे शिबिर २. बालिकांचे शिबिर ३. पुरुषांचे शिबिर ४. महीलांचे शिबिर

शैक्षणिक सहलीची आवश्यकता व महत्व :

वर्तमान युगात सहलीची आवश्यकता प्रत्येक वयातील लोकांसाठी गरजेची आहे. आजच्या युगात प्रत्येक व्यक्ति नकळत कुठल्यान कुठल्या समस्येशी निगडीत असतो व म्हणूनच त्यांच्या दैनंदिन कार्यात विविधता आली नाहीतर परिवारीक जीवनात निरसता उत्पन्न होते. अशा स्थितीमध्ये सहल हेच एकमात्र पर्यायी स्वरूपात राहते. ज्यामुळे आपल्या समस्यांना काही काळांसाठी बाजूला सारून कुटुंबासमवेत हसत खेळत मनोरंजन करता येऊ शकते. ज्यामुळे नविन उत्साह व सृष्टिची भर पडते. पुढील प्रमाणे आवश्यकता व महत्व सांगता येईल.

१. शारिरिक व मानसिक तनाव दूर होण्यास मदत होते.
२. शारीरिक व मानसिक रूपात स्वास्थ लाभास सहायक ठरते
३. दैनिक कार्यातील निरसता व कंटाळलेपणापासून मुक्ति मिळते.
४. फावल्या वेळेतील चांगला उपयोग होतो.

५. नविन मित्रासोबत ओळख होते.
६. आत्मनिर्भरता व आत्मविश्वास इ. गुणांचा विकास होतो.
७. शाळेतील एकरसात्मक जीवनापासून मुक्ति मिळते.
८. विद्यार्थ्यांत नविन अनुभवांचा संचार होतो.
९. आनंद व मनोरंजनाचा खजाना मिळतो.
१०. समाजिक गुणांचा विकास होतो.
११. विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्वाचा विकास होतो.
१२. शिक्षक अध्यापकाला विद्यार्थ्यांना समजण्यास मदत होते.
१३. विद्यार्थ्यांमधील लाजाळू व संकोची वृत्ती सदृढ करण्यास मदत होते.

शैक्षणिक सहलीचे वैशिष्ट्ये व गुण:-

१. सहल स्थळाची निवड योग्य असावी शहर व गजबजलेल्या ठिकाणापासून दूर तसेच रमणीय व दर्शणीय स्थान असावे.
२. शैक्षणिक सहल नदी काठावर पहाडी भाग, उद्यान-वाटीका, धबधबे जवळपासच्या फार्महाऊसवरही आयोजन करायला पाहिजे.
३. सहल ही काळ वेळ लक्षात घेऊन अंतर ठरवायला पाहिजे.
४. सहलीचे स्थळ असे असावे जेणेकरून येणे जाणे सुलभ व्हावे.
५. सहलीच्या स्थळाजवळ छायादार व डेरेदार वृक्ष, खेळण्यासाठी खुले मैदान व पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था असावी.
६. स्थळ जंगली जणावरापासून दूर असावे
७. वाहनाची व्यवस्था आरामदायी व विद्यार्थीसंख्या लक्षात घेऊन पुरेशी असावी.
८. विद्यार्थी संख्या लक्षात घेऊन भोजनाची पुरेशी व्यवस्था असावी सामान व सामग्री वाटण्याची जबाबदारी विद्यार्थ्यांकडे असावी.
९. प्रथमोपचार व औषधाची व्यवस्था सोबत असावी.
१०. विद्यार्थ्यांना विभिन्न समुहात विभाजित करणे व त्यांचा नेता व उपनेता निवडणे.
११. सहलीच्या ठिकाणी स्वच्छता ठेवावी.
१२. सहलीच्या खर्चाचे एकूण ताळेबंद करणे व अनावश्यक खर्चावर नियंत्रण ठेवणे
१३. सहलीमध्ये खेळ व सांस्कृतिक कार्यक्रमाद्वारे मनोरंजन होईल अशी व्यवस्था करणे.
१४. विद्यार्थ्यांना ओळखपत्र आवश्यक असून उपस्थिती घेणे.
१५. सहलीत पुरेशी शिस्त व वक्तशिरपणा तसेच वेळेचे व्यवस्थापन महत्वाचे आहे.
१६. प्रत्येक शिक्षक अध्यापकांना प्रत्येक गटाची त्यांच्या संख्येनुसार जबाबदारी सोपवणे.

१७. कार्यक्रमाचे व कार्याचे योग्य नियोजन व विभाजन करणे.

शिबीर आणि सहलीत फरक :

शिबीर व सहलीत एक व्यापक अंतर आहे हे दोन्हीचे एक दुस-यापासून वेगळे वैशिष्ट्ये व गुण ठेवत असतात दोहीतील अंतर खालील प्रमाणे

शिबीर	सहल
१. शिबीर एक दिवसीय साप्ताहिक अर्धवार्षिक, केणत्याही प्रकारचा असू शकतो	सहल काहीतास पूर्ण दिवस किंवा एका पेशा अधिक दिवसासाठी असू शकते.
२. शिबीरात रात्रीपण शिबीरस्थळी असावे लागते	सहलीत सहसा रात्री परत यावे लागते किंवा वेगवेगळ्या ठिकाणी मुक्कामी असावे लागते.
३. शिबीरात शिस्त असते	सहलीत शिस्तीला फारसे महत्व नसते.
४. शिबीरात स्त्रि-पुरुष लिंगाच्या आधारावर आयोजन होते	सहलीत असे नसते.
५. शिबीरात खेळ, सांस्कृतिक उपक्रम, कलेला अधिक संधी प्राप्त होते.	सहलीत अशी संधी फार कमी उपलब्ध होते.
६. शिबीरात भूगोल, इतिहास विज्ञान इत्यादी विषयाचे व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त होते.	सहलीत केवळ निसर्गसौंदर्य, ऐतिहासिक व भौगोलिक तसेच पर्यावरणात्मक माहिती घेता येते.
७. शिबीरात अधिक खर्च होतो.	सहलीत खर्च कमी होतो.
८. शिबीर आयोजनात एक ठोस व परिपक्व कार्यक्रम तयार करावा लागतो.	सहलीसाठी एक साधारण कार्यक्रम बनवूनही कार्य केले जाऊ शकते.
९. शिबीराचे संचालन करण्याच्या उददेशाने अधिकाधिक लोकांकडून आयोजन केले जाऊ शकते.	सहल कमीत कमी लोकांच्या सहकार्येनेही आयोजित होऊ शकते.

निष्कर्ष :-आजच्या आधुनिक युगात व धकाधकीच्या काळात शिबीर तसेच शैक्षणिक सहल ह्या दोन्ही बाबी मानवी जीवनाचे अत्यावश्यक भाग झाले आहेत. शिबीर हे जीवनातील निरसता दूर करते. शिवाय शारीरिक व मानसिक तनाव तसेच थकवा दूर करण्याचे काम करते वैचारिक आदान प्रदान विविध विषयाचे ज्ञानही प्राप्त होते समुहात राहण्याचे शिक्षण प्राप्त होते तसेच कुटुंबापासून दूर राहण्याची सवय होते सामाजिक गुणाचा विकास होतो.

सहल हे मनोरंजन व आनंद प्राप्तीचा उत्तम पर्याय आहे विद्यार्थ्यांना रोजच्या रूटीन अभ्यासक्रमापासून उब येत असल्यामुळे नैसर्गिक सौंदर्य व पर्यावरणाचा मनमुराद आंतर लुटून तो आपला मानसिक व शारीरिक थकवा दूर करत असतो. सहल ही विद्यार्थ्यांसाठी शक्तिवर्धक औषधी सारखी असते. विद्यार्थी शिक्षक एकमेकांना समजण्यास मदत होते.

संदर्भ ग्रंथ :

- डॉ. अनिल शर्मा, संतोष कुमार, खेल कौशल्य सम्बर्धन के सिद्धांतए प्रकाशक, अर्जुन पब्लिशिंग हाउस अंसारी रोड, दरियागंज नई दिल्ली ११०००२
- योगराज थानी, खेल साहित्य केन्द्रए विद्यालयों मे शारीरिक प्रशिक्षण, व्यायाम एवं खेलकूद ७/२६ अंसारी रोड, दरिया गंज, नई दिल्ली ११०००२
- पीयूष जैन, परविन्द कुमार, शारीरिक शिक्षा में संगठन, प्रशासन एवं पर्यवेक्षण, प्रकाशक, खेल साहित्य केन्द्र, ७/२६ अंसारी रोड, दरिया गंज, नई दिल्ली ११०००२
- Dr. Rajeev Kumar, Physical Education for children Published by, Sport Publication, 7/26, Ground Flour, Ansari Road Darya Ganj, New Delhi-110002
