

## राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण व शारीरिक शिक्षण

प्रा. ज्योती तानाजी गावडे, शारीरिक शिक्षण संचालक, कमला कॉलेज, कोल्हापूर.

Mail ID :- [jlengare09@gmail.com](mailto:jlengare09@gmail.com)

### □ गोषवारा :-

नवीन राष्ट्रीय धोरण ठरवत असताना विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाचा विचार केलेला दिसून येतो. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणास जुलैमध्ये मंत्रिमंडळाकडून मंजूरी मिळाली. हे धोरण भारताच्या शिक्षण प्रणालीमध्ये सुधारणा करणारे आहे. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणामध्ये शारीरिक शिक्षण, क्रीडा व योगा हे अभ्यासक्रमाचा एक भाग म्हणून सुरु करण्यात जोर दिला आहे. नवीन राष्ट्रीय धोरणामध्ये अनेक प्रमुख मुद्दे समाविष्ट केले आहेत जे मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी महत्त्वाची आहे. हे धोरण मान्य करते की अभ्यासक्रामामध्ये इंग्रजी किंवा विज्ञान यासारख्या इतर कोणत्याही विषयासारखे शारीरिक शिक्षणाला महत्त्व दिले पाहिजे. खेळाच्या माध्यमातून मुलांचा शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व सामाजिक विकास होतो. प्रस्तुत लेखात शारीरिक शिक्षण व खेळाच्या महत्त्वावर प्रकाश टाकला आहे. Health is Wealth या उक्तीप्रमाणे मानवी शरीर ही मानवाची खरी संपत्ती आहे आणि ही संपत्ती जपण्यासाठी शारीरिक शिक्षण, व्यायाम व योग महत्त्वाची कामगिरी बजावतात. शैक्षणिक अभ्यासक्रमाच्या सर्व स्तरावर शारीरिक शिक्षण, योग आणि खेळाचे स्थान सकारात्मक बनवणारे विषय आले की आपोआपच तरुणांना आरोग्याची माहिती मिळू शकते. नवीन राष्ट्रीय धोरण 2020 हे अशाच प्रकारे शारीरिक शिक्षण, क्रीडा, योग आणि मानसिक आरोग्य यांचा समावेश शैक्षणिक रूपरेषा मध्ये करून त्याची स्थिती वाढविण्यासाठी प्रयत्नशील आहे.

□ **बीजशब्द :-** नवीन राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण, शारीरिक शिक्षण, क्रीडा, खेळ, आरोग्य, योगा, NEP 2020

### □ प्रस्तावना :-

स्वामी विवेकानंद यांच्या मते शिक्षण हे मानवामध्ये आधीपासूनच असलेल्या परिवर्तनाचे प्रकटीकरण आहे. हे एक सुप्रसिद्ध वैज्ञानिक सत्य आहे की शारीरिक निष्क्रियता हे आयुष्यभर आरोग्याचे मुख्य निर्धारक आहे. Education हा मुळचा लॅटिन भाषेतील शब्द 'Educatum' या शब्दापासून बनला आहे. याचा अर्थ बाहेर काढणे असा होतो. शिक्षणाचा अर्थ व्यक्तीचे उत्तम गुण बाहेर आणणे असा आहे. शिक्षण शिकण्याची किंवा ज्ञान, कौशल्य मूल्ये नैतिकता यांचे संपादन करण्याची प्रक्रिया आहे. विद्यार्थ्यांच्या मानसिक व शारीरिक विकासासाठी शारीरिक शिक्षण आणि विविध प्रकारचे खेळ आवश्यक आहेत. आरोग्य चांगले ठेवण्यास खेळ चांगल्या प्रकारे मदत करतात. मुलांचा विकास आणि त्यात सोबत चांगले चरित्र निर्माण होण्यास व मानसिक आरोग्य चांगले ठेवण्यास खेळाची मदत होते. खेळ व शारीरिक शिक्षण हे व्यक्तिमत्व घडवतात व जीवन जगण्याची अनेक कौशल्य विकसित करतात. भारत सरकारने 35 वर्षांच्या दीर्घ कालावधीनंतर नवीन राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण NEP 2020 आणले आहे.

### □ **व्याख्या :-**

#### 1. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण :-

“ भारतातील शिक्षणाचा प्रचार आणि नियमन करण्यासाठी भारत सरकारने तयार केलेले धोरण म्हणजे राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण होय.” आतापर्यंत भारत सरकारने 1968 मध्ये, 1986 मध्ये व 2020 मध्ये असे एकूण तीन राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण जाहीर केले आहेत.

#### 2. शारीरिक शिक्षण :-

“ शारीरिक शिक्षण म्हणजे शारीरिक हालचालींच्या माध्यमातून दिले जाणारे शिक्षण होय.”

विद्यार्थ्यांची शारीरिक क्षमता व हालचाल आणि सुरक्षिततेची ज्ञान विकसित करणे, सक्रिय व निरोगी जीवनशैलीच्या विकासाची संबंधित असे शारीरिक शिक्षण आहे. शारीरिक शिक्षण म्हणजे शक्ती, वेग, सहनशक्ती, समन्वय, चपळता, लवचिकता व समतोल यांसारख्या शारीरिक सद्गुणांच्या घटकांचा विकास करणे होय.

### □ **NEP 2020 व शारीरिक शिक्षण :-**

कोणत्याही राष्ट्राची प्रगती आणि भवितव्य ठरवणारे शिक्षण व आरोग्य हे महत्त्वाचे घटक आहेत. उत्तम आरोग्यासाठी खेळ हा चांगला मार्ग आहे मात्र करिअर म्हणून खेळाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन फार लोकांचा नकारात्मक आहे खेळासाठी पालकांची पहिली पसंती नसते. बहुतांश पालक मुलांच्या खेळाला शिक्षणाचा भाग म्हणून महत्त्व देत नाहीत. त्यामुळे अनेक नवोदित खेळाडू त्यांच्या कलागुणांना बहर येण्याआधीच हरवून बसतात. या सर्वांचा विचार करून राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण 2020 मध्ये अभ्यासक्रमाचा एक भाग म्हणून क्रीडा व शारीरिक शिक्षणाचा समावेश करण्यावर जोर देण्यात आला आहे. हा विषय आधीपासूनच शिकवला जातो आणि ही कल्पना फारशी वेगळी नाही. खेळ हे जीवनाचे अनेक धडे शिकवतात. जावळे संघ

भावना, निर्णय क्षमता, धाडस, एकात्मता, एकूणच शिस्त यासारख्या गोष्टी नकळत विद्यार्थी शिकतात. NEP 2020 चा हेतू सर्वांगीण विकास आहे त्यामुळे शाळांमध्ये खेळ अनिवार्य करण्याचा शासनाने निर्णय घेतला आहे.

व्यक्तिमत्त्व विकास शिक्षणाचा मुख्य उद्देश आहे. हे उद्देश साध्य करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण, खेळ आणि योगाचे नमुने पूरक आहेत म्हणून NEP 2020 अंतर्गत हे सर्व एकत्रित केले आहेत. शारीरिक शिक्षण आणि योग प्रत्येकाच्या जीवनाच्या प्रत्येक पैलूवर आरोग्य व निरोगीपणा आणण्यासाठी महत्त्वाची भूमिका बजावतात. या योजनेचे व्यापक उद्दिष्ट उच्च शिक्षण संस्थाद्वारे शारीरिक शिक्षण, क्रीडा आणि योग या क्षेत्रातील व्यवसायांची निर्मिती करून शारीरिक शिक्षण, खेळ आणि योगास सुलभ करून जनतेसाठी उपलब्ध करून देणे हे आहे. भारत सरकार प्रत्येक नागरिकाच्या शारीरिक तंदुरुस्ती, मानसिक आरोग्य व सर्वांगीण विकासासाठी आग्रही आहे. त्यामुळे फिट इंडिया चळवळ, जागतिक योग दिन, सूर्यनमस्कार दिन, क्रीडा दिन, खेलो इंडिया इत्यादी सारखी कार्यक्रम सुरू केले आहेत. भारतीय अर्थव्यवस्थेला विकसनशीलतेतून विकसित करण्यासाठी कुशल मनुष्यबळाचा विकास करणे काळाची गरज आहे यासाठी शारीरिक शिक्षण, खेळ आणि योगासनांना प्रोत्साहन देण्याची गरज आहे. जवळजवळ प्रत्येक मुलाला विशिष्ट प्रकारचे खेळ आवडतात. खेळ नसल्यास, त्यांच्याकडे सहसा छंद असतात जे त्यांना शैक्षणिकांपेक्षा जास्त आवडतात. असे दिसून आले आहे की मुलांना आवडणाऱ्या विषयांमध्ये किंवा अभ्यासक्रमात अधिक चांगली कामगिरी करण्याचा कल असतो. क्रीडा शिक्षणामुळे व्यक्तिमत्त्व घडते आणि मुलांसाठी अनेक जीवन कौशल्ये विकसित होतात. जेव्हा खेळ हा अभ्यासक्रमाचा भाग बनतो तेव्हा मुलांना विविध पर्याय वापरून विशिष्ट प्रकारच्या खेळांमध्ये त्यांचे ज्ञान शोधण्याची संधी मिळते. त्याच वेळी त्यांचे शैक्षणिक दुर्लक्ष होत नाही. परंतु त्याहूनही अधिक मुलांचा एकंदर शारीरिक आणि मानसिक विकास होतो जो त्यांच्या पुढील आयुष्यात प्रौढ म्हणून त्यांच्यातील सर्वोत्तम गोष्टी बाहेर आणतो. मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी सर्वसमावेशक शैक्षणिक आणि क्रीडा प्रशिक्षण ही काळाची गरज आहे. खेळामुळे कठोर परिश्रम आणि रोगांशी लढण्यासाठी प्रतिकारशक्ती निर्माण होण्यास मदत होते आणि एकूणच आरोग्य चांगले राहते आणि वाढ आणि विकासात खूप मदत होते. या व्यतिरिक्त, मुले विविध परिस्थिती आणि विविध प्रकारच्या समवयस्कांच्या संपर्कात येतात. वेगवेगळ्या परिस्थिती हाताळण्यासाठी, मुलांनी नेहमी विचार करणे, समजून घेणे आणि कृती करणे आवश्यक आहे ज्यामुळे त्यांची एकाग्रता आणि निरीक्षण कौशल्य वाढते. अशा प्रकारे मुले इतरांचा आदर करायला शिकतात, वाढत्या स्वातंत्र्याला इतरांच्या फायद्यासाठी स्वैराचारापर्यंत मर्यादित ठेवतात आणि संघटित खेळांद्वारे सामान्य हितासाठी स्वतःच्या इच्छा आणि वैयक्तिक हितसंबंधांचा त्याग करायला शिकतात. भारताच्या नवीन शिक्षण पद्धतीचा दृष्टीकोन त्यानुसार प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनाला स्पर्श होईल याची खात्री करण्यासाठी तयार करण्यात आला आहे. नवीन शैक्षणिक धोरणामध्ये लहान मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी महत्त्वाचे मुद्दे समाविष्ट आहेत. त्यात प्रामुख्याने अभ्यासक्रम आणि अतिरिक्त क्रियाकलापांमधील अंतर दूर करण्यावर भर देण्यात आला. या नवीन धोरणाने मान्य केले आहे की खेळ इतर कोणत्याही अभ्यासक्रमाप्रमाणे तितकाच महत्त्वाचा आहे. शिवाय, मूल्यमापन-विशिष्ट सुधारणा जसे की राष्ट्रीय मूल्यमापन केंद्राचा विकास आणि शिकण्याच्या परिणामांवर आधारित मुलांच्या प्रगतीचा मागोवा घेणे हे उत्तम उपक्रम आहेत कारण ते शिकण्याच्या प्रगतीवर लक्ष केंद्रित करतात, ज्यामुळे मुलांच्या सर्वांगीण विकासावर लक्ष केंद्रित केले जाते. अशा प्रकारच्या बदलामुळे मुलांना खेळ आणि खेळाची जादू अनुभवायला मिळू शकते आणि आपण निरोगी आणि तंदुरुस्त मुलांचे राष्ट्र विकसित करू शकतो.

#### □ निष्कर्ष :-

१ .कोविड-19 महामारीच्या काळात देशातील लोकांच्या आरोग्याची स्थिती देशाला कळली.

२ . जागतिक आरोग्य निर्देशक एच.डी.आय. रँकिंगने देखील भारतीयांच्या आरोग्याची स्थिती दर्शविली आहे. या सर्व अनुभवांवरून असे दिसून येते की बालकांना मजबूत आणि तंदुरुस्त करण्यासाठी शाळांमध्ये खेळ आणि शारीरिक शिक्षणावर लक्ष केंद्रित करण्याची गरज आहे.

३ . खेळ आणि शारीरिक शिक्षणासोबत योग सुदृढ राष्ट्रांच्या उभारणीत महत्त्वाची भूमिका बजावतात.

४ . भारतासाठी आरोग्याच्या पैलूवर लक्ष केंद्रित करण्याची आणि भारताला अधिक निरोगी देश बनवण्याची वेळ आली आहे त्यासाठी खेळ हा केवळ अभ्यासक्रमाचा भाग न होता मुलांच्या सर्वांगीण विकासामध्ये खेळांचा समावेश करून होऊ शकतो.

#### □ संदर्भसूची :-

- Kayum Sahid Bepari, Dr. K. MukhopadhyayNep 2020: A Game Changer For Physical Education and Sports
- NEP 2020 and the significance of physical education, Kashmir images Newspaper
- [Khelo India Programme - National Program for Development of Sports \(UPSC GS-II\) \(byjus.com\)](https://www.kheloindia.org/)
- खेळ- विकिपीडिया mr.m.wikipedia.org.
- डॉ. सोपान ए. कांगणे – आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण