

Shri Sharda Bhavan Education Society's

INDIRA GANDHI SR. COLLEGE

CIDCO, NANDED

HEALTH & PHYSICAL

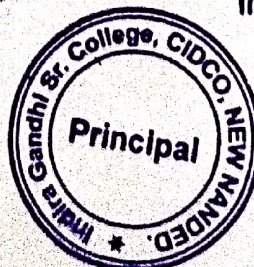
FITNESS

26TH to 29TH December, 2019

Head
Dept. of Physical Educati
Indira Gandhi Sr College
Cidco NANDED

Head
Dept. of Physical Educati
Indira Gandhi Sr College
Cidco NANDED

Principal
Indira Gandhi Sr. College
CIDCO, NEW NANDED.



Shri Sharda Bhavan Education Society's

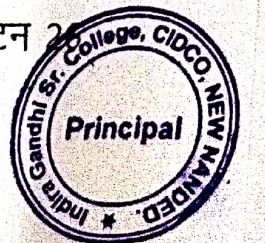
INDIRA GANDHI SR. COLLEGE

CIDCO, NANDED

HEALTH & PHYSICAL FITNESS

26th to 29th December, 2019

शिक्षण आणि शारीरिक शिक्षण एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. शिक्षणामुळे बौद्धिक विकास साधला जातो आणि शारीरिक शिक्षणामुळे सर्वांगीण विकास साधला जातो. आजचे युग हे धक्काधक्कीचे युग म्हणून ओळखले जाते. आधुनिक युगामध्ये व्यक्तीला आपल्या आरोग्याकडे लक्ष देण्यासाठी वेळ शिल्लक राहिलेला नाही त्यामुळे दिवसेंदिवस व्यक्तीचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य बिघडत चालले आहे. म्हणून विद्यार्थ्यांनी, व्यक्तींनी आपल्या शारीरिक आणि मानसिक चांगल्या आरोग्यासाठी प्रयत्न करणे काळाची गरज आहे. आजचा अनेक तरुण आळशी बनलेले आहेत. शारीरिक व्यायामाअभावी व्यक्ती अनेक व्याधीनी ग्रस्त झालेले आहेत. त्यामुळे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याच्या विविध समस्या समोर येत आहेत या समस्येवर मात करण्यासाठी शारीरिक हालचाल आणि व्यायाम करणे काळाची गरज आहे. व्यायामामुळे शरीराचा शारीरिक आणि मानसिक विकास होतो हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. याच अनुषंगाने महाविद्यालयीन तरुणांचे, विद्यार्थ्यांचे, शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांची शारीरिक आरोग्य चांगले राहण्यासाठी **Health & Physical Fitness** या कार्यक्रमाचे विशेष प्रशिक्षण शिबिर आयोजित करण्यात आलेली आहे. हे प्रशिक्षण शिबिर व्यक्तीच्या शारीरिक आरोग्याला चालना देणारे असेल म्हणून महाविद्यालयाच्या क्रीडा विभागातर्फे हा एक छोटासा प्रयत्न आहे. या प्रेरणेतून महाविद्यालयीन तरुण शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी निरंतर फिजिकल फिटनेस या बाबींचा जीवनामध्ये अंतर्भाव करून चांगले जीवन जगण्यासाठी प्रयत्नशील राहणे काळाची गरज आहे. **Health & Physical Fitness** हे विशेष प्रशिक्षण शिबिर 26 ते 29 डिसेंबर 2019 या कालावधी दरम्यान सकाळच्या सत्रात घेण्यात आले ते थोडक्यात खालील प्रमाणे आहे. या प्रशिक्षण शिबिराचे उद्घाटन 26

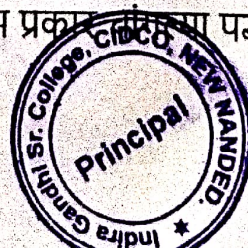


डिसेंबर 2019 रोजी सकाळी करण्यात आले यावेळी महाविद्यालयाचे समाजशास्त्र विभाग प्रमुख डॉक्टर अवधूत तातेराव शिंदे यांच्या अध्यक्षतेखाली घेण्यात आले. यावेळी त्यांच्या समवेत डॉक्टर भागवत पस्तापुरे क्रीडा संचालक डॉक्टर बाबुराव घायाळ आदी मान्यवर उपस्थित होते. यावेळी डॉक्टर अवधूत तातेराव शिंदे म्हणाले, आजचे युग हे स्पर्धेचे युग आहे या स्पर्धेच्या युगामध्ये व्यक्तीला आपल्या शरीराकडे लक्ष देण्यासाठी वेळ शिल्लक राहत नाही त्यामुळे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याच्या अनेक समस्या निर्माण होताना दिसून येतात त्यामुळे प्रत्येक महाविद्यालयांमध्ये हेल्थ अँड फिजिकल फिटनेस यावर विशेष भर देऊन तरुणांना शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना याचे महत्त्व पटवून द्यावे यासाठी भावी काळामध्ये आर्थिक परिश्रम घेणे काळाची गरज आहे यामधून येणारी भावी पिढी शारीरिक दृष्ट्या सुदृढ होईल यातील मात्र शंका नाही. तेव्हा या सर्व कार्यक्रमासाठी आपण सर्वांनी उपस्थित राहून हा कार्यक्रम यशस्वी करावा असे आवाहन केले यावेळी प्रमुख पाहुणे म्हणून बोलताना डॉक्टर भागवत पस्तापुरे म्हणाले हेल्थ अँड फिजिकल फिटनेस हा कार्यक्रम अत्यंत महत्त्वाचा आहे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सुदृढ ठेवण्यासाठी असे प्रशिक्षण शिबिर निश्चितच युवकांना चांगले जीवन जगण्यासाठी मदत करतात. म्हणून आपण सर्वांनी या हेल्थ अँड फिजिकल फिटनेस या कार्यक्रमाचा उपयोग करून घ्यावा असे आवाहन केले तत्पूर्वी कार्यक्रमाचे प्रस्ताविक महाविद्यालयाचे क्रीडा संचालक डॉक्टर बाबुराव घायाळ यांनी केले. हा कार्यक्रम चार दिवस चालणार असून हा कार्यक्रम सकाळच्या सत्रात चालणार आहे तेव्हा आपण या कार्यक्रमाचा लाभ घ्यावा अशी आवाहन केले. या कार्यक्रमाचे आभार प्रदर्शन डॉक्टर रंजना अडकिने यांनी केले.

दिनांक 26 डिसेंबर 2019 रोजी प्राध्यापक क्रीडा शिक्षक रमेश नांदेडकर यांनी हेल्थ अँड फिजिकल फिटनेस या घटकावर मार्गदर्शन केले तसेच युवकांचे किंवा व्यक्तींचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य कसे सुदृढ राहिल यावर त्यांनी काही सोपे व्यायाम प्रकार करून दाखवले व ते व्यायाम प्रकार शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे घटक असतात याचा विचार करून प्रथमतः सर्व विद्यार्थी शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना व्यायाम प्रकार करून घेण्यासाठी पूरक असा व्यायाम करून घेण्यात आला तसेच उत्तेजक व्यायाम प्रकार करून घेण्यात आला यामध्ये प्रामुख्याने रनिंग जॉगिंग जम्पिंग बैठका आधीचा समावेश होता.

स्टॉन्डींग ब्रॉड जम्प (Standing Broad Jump)

एका जागेवर उभे राहून व उडी मारणे यामुळे पायाची ताकद मोजली जाते. तसेच पायाचे स्नायू बळकट होतात. हा व्यायाम प्रकार सर्व विद्यार्थी शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी यांच्याकडून करून घेण्यात आला. त्यामुळे शरीराला वर उचलण्याची ताकद मिळाली आणि उत्साहाने सर्व सहभागी व्यक्तींनी हा व्यायाम प्रकार चांगल्या पद्धतीने केलेला आहे



मार्गदर्शकाकडून अगोदर याची प्रात्यक्षिक दाखवण्यात आली आणि नंतर सर्वांकडून हे करून घेण्यात आले.

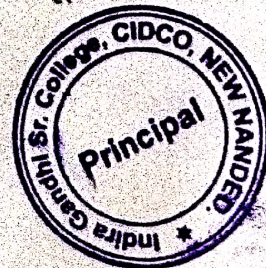
30 मीटर शटल रन

या व्यायाम प्रकारासाठी एक प्रारंभ रेषाखण्यात आली आणि त्या प्रारंभ रेषेच्या समोर 30 मीटर अंतरावर एक अंतिम रेषाखण्यात आली आणि प्रारंभ रेषेपासून शटल रन साठी सुरुवात केलेल्या विद्यार्थ्यांनी लवकरात लवकर जाऊन पुढील 30 मीटर अंतरावर आखलेल्या रेषेला स्पर्श करून परत यायचे आणि परत जायचे दोन मिनिटात मध्ये किती वेळा अंतिम रेषा स्पर्श करून येतील याची नोंद करण्यात आली. यामुळे खेळाडूंमध्ये लवचिकता निर्माण झाली आणि विद्यार्थ्यांनी व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांनी अतिशय उत्साहपूर्वक हा व्यायाम प्रकार करून आपली शारीरिक क्षमता दाखवलेली आहे त्यामुळे हा व्यायाम प्रकार शारीरिक चपळतेसाठी अत्यंत उपयुक्त ठरतो हे सिद्ध होते.

दिनांक 27 डिसेंबर 2019 रोजी महाविद्यालयातील क्रीडा संचालक डॉक्टर बाबुराव घायाल यांनी हेल्थ अँड फिजिकल फिटनेस या घटकावर मार्गदर्शन केले तसेच युवकांचे किंवा व्यक्तींचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य कसे सुदृढ राहिल यावर त्यांनी काही सोपे व्यायाम प्रकार करून दाखवले व ते व्यायाम प्रकार शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे घटक असतात याचा विचार करून प्रथमतः सर्व विद्यार्थी शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना व्यायाम प्रकार करून घेण्यासाठी पूरक असा व्यायाम करून घेण्यात आला तसेच उत्तेजक व्यायाम प्रकार करून घेण्यात आला यामध्ये प्रामुख्याने रनिंग जॉगिंग जम्पिंग बैठका आधीचा समावेश होता.

सूर्यनमस्कार

सूर्यनमस्कार हा व्यायाम प्रकार सर्वांग सुंदर व्यायाम प्रकार आहे. सूर्यनमस्कारामुळे शरीराचे शरीराचा संपूर्ण व्यायाम होतो. सूर्यनमस्कार हा 12 टप्प्यांमधून केला जातो. हे 12 टप्पे विविध शरीराच्या विविध मुद्रा निर्माण होतात. यामध्ये प्रामुख्याने भुजंगासन ताडासन आदी व्यायाम प्रकार चांगल्या पद्धतीने होतात. म्हणून प्रत्येक व्यक्ती प्रत्येक तरुण सूर्यनमस्कार चा अभ्यास करणे अत्यंत महत्त्वाचे असते. हा व्यायाम प्रकार सकाळच्या सत्रामध्ये करणे अत्यंत उपयुक्त ठरते. या व्यायाम प्रकारामुळे दिवसभर व्यक्तीमध्ये उत्साहाचे वातावरण निर्माण होते. आणि आपले कार्य व्यक्ती चांगल्या पद्धतीने करतो. सूर्यनमस्काराच्या बारा अवस्था अगोदर मार्गदर्शकाकडून करून दाखवण्यात आल्या आणि सर्वांकडून त्या बारा अवस्था म्हणजेच सूर्यनमस्काराची क्रिया करून घेण्यात आली.



दंड बैठका

दंड बैठक हा व्यायाम प्रकार अतिशय महत्त्वाचा मानला जातो हा व्यायाम प्रकार अतिशय प्राचीन आहे रामायण आणि महाभारत या कालावधीमध्ये सुद्धा या व्यायाम प्रकाराला विशेष महत्त्व होते. म्हणून हा व्यायाम प्रकार सर्व जगामध्ये प्रसिद्ध आहे. या व्यायाम प्रकारामुळे पायाचे स्नायू मजबूत बनतात तसेच शरीराचा तोल सांभाळण्याची क्षमता या व्यायाम प्रकारामुळे विकसित होते. प्रथमता या व्यायाम प्रकाराचे महत्त्व अगोदर सर्वांना सांगण्यात आले. आणि याचे प्रात्यक्षिक करून दाखवण्यात आले आणि ते प्रात्यक्षिक दाखवून सर्वांकडून करून घेण्यात आले.

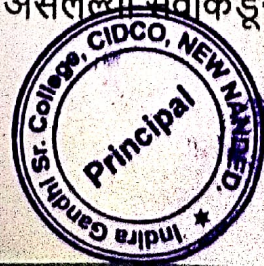
दिनांक 28 डिसेंबर 2019 रोजी अभिजीत विक्रमराव खेडकर यांनी यांनी हेल्थ अँड फिजिकल फिटनेस या घटकावर मार्गदर्शन केले तसेच युवकांचे किंवा व्यक्तींचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य कसे सुदृढ राहिल यावर त्यांनी काही सोपे व्यायाम प्रकार करून दाखवले व ते व्यायाम प्रकार शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे घटक असतात याचा विचार करून प्रथमतः सर्व विद्यार्थी शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना व्यायाम प्रकार करून घेण्यासाठी पूरक असा व्यायाम करून घेण्यात आला तसेच उत्तेजक व्यायाम प्रकार करून घेण्यात आला.

शारीरिक व्यायाम

शारीरिक व्यायाम हा शरीरासाठी अत्यंत महत्त्वाचा मानला जातो. शारीरिक व्यायामांमध्ये डोके मान हात कमर गुडघे पाय इत्यादीला चांगल्या प्रकारे व्यायाम मिळतो म्हणून हा व्यायाम प्रकार सर्वत्र प्रचलित आहे. ह्या व्यायाम प्रकारचे प्रात्यक्षिक क्रीडा मार्गदर्शका कडून अगोदर प्रात्यक्षिकाद्वारे दाखवण्यात आले. त्यानंतर सर्वांना शक्य होईल तेवढे करून घेण्यात आले. थोडा ब्रेक देऊन पुन्हा हा व्यायाम प्रकार करून घेण्यात आला. त्यामुळे मानेचा पाठीचा कंबरेचा पायाचा एक चांगल्या प्रकारचा व्यायाम होता दिसून आला.

डिप्स

डिप्स हा व्यायाम प्रकार शरीराला पिरदार बनवण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचा मानला जातो. या व्यायाम प्रकारामुळे शरीराचे बाहू मजबूत होतात. तसेच हातामध्ये आणि पायामध्ये शक्ती निर्माण होते. हातापायाचे स्नायू मजबूत होतात. म्हणून हा व्यायाम प्रकार अत्यंत महत्त्वाचा मानला जातो. हा व्यायाम प्रकार करत असताना घरी, मैदानावर, छतावर, कमीत कमी जागेमध्ये करता येते. म्हणून या व्यायाम प्रकाराला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. हा व्यायाम प्रकार मार्गदर्शकाकडून अगोदर करून दाखवण्यात आला. त्याची प्रात्यक्षिक दाखवण्यात आली. आणि उपस्थित असलेल्या सर्वांकडून करून घेण्यात आले.



एक मिनिटात किंवा दोन मिनिटात व्यक्ती किती डिप्स मारू शकतो याची पाहणी करण्यात आली.

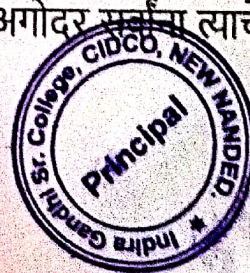
दिनांक 29 डिसेंबर 2019 रोजी डॉक्टर रंजना अडकिने यांनी हेल्थ अँड फिजिकल फिटनेस या घटकावर मार्गदर्शन केले तसेच युवकांचे किंवा व्यक्तींचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य कसे सुदृढ राहिल यावर त्यांनी काही सोपे व्यायाम प्रकार करून दाखवले व ते व्यायाम प्रकार शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे घटक असतात याचा विचार करून प्रथमतः सर्व विद्यार्थी शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना व्यायाम प्रकार करून घेण्यासाठी पूरक असा व्यायाम करून घेण्यात आला तसेच उत्तेजक व्यायाम प्रकार करून घेण्यात आला यामध्ये प्रामुख्याने रनिंग जॉगिंग जम्पिंग बैठका आधीचा समावेश होता.

दोरीवरील उड्या

दोरीवरील उड्या हा व्यायाम प्रकार अत्यंत प्राचीन आहे. हा व्यायाम प्रकार शालेय स्तरापासून शिकवला जातो. हा व्यायाम प्रकार लहानापासून वृद्ध माणसापर्यंत करताना दिसून येतो. आपल्या शरीराच्या कुवतीनुसार व्यक्तीला हा व्यायाम प्रकार करावा लागतो. शरीर थकल्यास थोडी विश्रांती घ्यावी लागते. आणि पुन्हा नव्या जोमाने दोरीवरील उड्या मारणे आवश्यक असते. त्यामुळे पायाचे स्नायू बळकट होताना दिसून येतात. तसेच शरीरामध्ये चपळता निर्माण होते. शरीरामध्ये उत्साहाचे वातावरण निर्माण होते. म्हणून हा व्यायाम प्रकार प्रचलित आहे. यासाठी क्रीडा मार्गदर्शक डॉक्टर रंजना विठ्ठलराव अडकिने यांनी प्रथमता समजावून सांगितले आणि त्याचे प्रात्यक्षिक करून दाखवले आणि त्यानंतर सर्व उपस्थित त्यांना हा व्यायाम प्रकार करून घेण्यात आला.

100 मीटर धावणे

100 मीटर धावणे हा व्यायाम प्रकार अत्यंत महत्त्वाचा आणि कमीत कमी वेळामध्ये करण्यात येणारा व्यायाम प्रकार आहे. हा व्यायाम प्रकार करत असताना व्यक्ती विद्यार्थी शिक्षक शिक्षकेतर कर्मचारी 100 मीटर हा अंतर किती वेळात पूर्ण करतो हे पाहणे गरजेचे ठरते. याचा निरंतर अभ्यास केल्यास दिवसेंदिवस धावण्याचा कालावधी हा कमी कमी होत जातो म्हणजेच या अभ्यासामुळे प्रगती होताना दिसून येते. या अभ्यासामुळे शरीरामध्ये चपळता गती, दमदारपणा, स्नायू बळकटीकरण, आणि मानसिक व शारीरिक विकास होताना दिसून येतो. यावर मार्गदर्शकांनी याची प्रस्तावना करण्यासाठी याचे विशेष महत्त्व कसे आहे हे अगोदर पटवून दिले आणि अगोदर सर्वांना त्याचे प्रात्यक्षिक दाखवून दाखवून ते इतरांकडून करून घेण्यात आले.



दिनांक 26 ते 29 डिसेंबर 2019 या कालावधीमध्ये **Health & Physical Fitness** हा कार्यक्रम महाविद्यालयातर्फे राबविण्यात आला. हेल्थ अँड फिजिकल फिटनेस हा कार्यक्रम निरंतर होणे गरजेचे आहे. तसेच हा कार्यक्रम कमी कालावधीचा असला तरीही सर्वांनी आपल्या घरी शक्य होईल तेवढा वेळ काढून नियमित करावा असे आवाहन करण्यात आले. फिजिकल फिटनेस या कार्यक्रमांमुळे व्यक्तीचा विद्यार्थ्यांचा शारीरिक आणि मानसिक विकास साधला जातो यातील मात्र शंका नाही यामध्ये 22 व्यक्तींनी सहभाग नोंदवून हा कार्यक्रम यशस्वी पार पाडलेला आहे.



हेल्थ अँड फिजिकल फिटनेस या कार्यक्रमाच्या उद्घाटन प्रसंगी



हेल्थ अँड फिजिकल फिटनेस या कार्यक्रमाच्या उद्घाटन प्रसंगी





हेल्थ अँड फिजिकल फिटनेस या कार्यक्रमात प्रात्यक्षिक करताना



हेल्थ अँड फिजिकल फिटनेस या कार्यक्रमात सूर्यनमस्कार प्रात्यक्षिक करताना





हेल्य अँड फिजिकल फिटनेस या कार्यक्रमात दोरीवरील उड्या प्रात्यक्षिक करताना

Head
Dept. of Physical Education
Indira Gandhi Sr College
Cidco NANDED

Head
Dept. of Physical Education
Indira Gandhi Sr College
Cidco NANDED

Principal
Indira Gandhi Sr. College
CIDCO, NEW NANDED.



Shri Sharda Bhavan Education Society's
Indira Gandhi Sr. College, Nanded.
Health and Physical Fitness
(26th to 29 December, 2019)

SR. No.	Name of the participate	26.12.2019	27.12.2019	28.12.2019	29.12.2019
1	Dr. G.G. Shinde	Shinde	Shinde	Shinde	Shinde
2	Sanjay. S. Kulkarni	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
3	Dr. A.T. Shinde	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
4	डॉ. @ डॉ. श्री. चव्हाण	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
5	रसकर आभिज्ञान विठ्ठलराव	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
6	शिवर विठ्ठल	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
7	डॉ. मरकट्ठी श्री. श्री.	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
8	कांकाड गोविंद वसंतराव	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
9	यशवंत श्री. श्री.	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
10	गणेश उदयराव गणेश	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
11	Manoj U Pawar	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
12	M. D. Ateed	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
13	Dr. Adeline R.V.	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
14	A.A. Pawde	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
15	S. G. Tugankar	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
16	B.M. Boiware	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
17	Dr. Pawale R. G.	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
18	Dr. Solunke K.R.	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
19	Dr. Patil G.S.	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
20	Dr. Saudagar F. M.	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
21	Dr. R.T. Nandalkar	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]
22	Dr. R.T. Nandalkar	[Signature]	[Signature]	[Signature]	[Signature]



Head
 Dept. of Physical Educati
 Indira Gandhi Sr. College
 CIDCO, NANDED

Principal
 Indira Gandhi Sr. College
 CIDCO, NEW NANDED.