International Journal of Advance and Applied Research
Peer Reviewed | International Open Access Journal
ISSN: 2347-7075 | Impact Factor – 8.141 | *Website:* https://ijaar.co.in/
Volume-13, Issue-6 | July – August 2026

Original Article

राष्ट्रीय क्रीडा दिनाचे शैक्षणिक व सामाजिक महत्त्व

डॉ. धनंजय शामसुंदर सिरसाट
सहायक प्राध्यापक, शिक्षणशास्त्र संकुल,
स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड

Manuscript ID: IJAAR-130626
ISSN: 2347-7075
Impact Factor – 8.141

Volume - 13
Issue - 6
July – August 2026
Pp. 194 - 199

Submitted: 08 August 2026
Revised: 22 August 2026
Accepted: 25 August 2026
Published: 31 August 2026

Corresponding Author:
डॉ. धनंजय शामसुंदर सिरसाट

Quick Response Code:

Website: https://ijaar.co.in/

DOI: 10.5281/zenodo.23277248

DOI Link:
https://doi.org/10.5281/zenodo.23277248

Creative Commons

OPEN ACCESS

सारांश:

भारतामध्ये दरवर्षी 29 ऑगस्ट हा दिवस राष्ट्रीय क्रीडा दिन म्हणून साजरा केला जातो. हा दिवस भारतीय हॉकीचे महान खेळाडू मेजर ध्यानचंद यांच्या जन्मदिनाशी संबंधित आहे. राष्ट्रीय क्रीडा दिन हा केवळ एका महान खेळाडूच्या कार्याचे स्मरण करण्याचा दिवस नसून विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक सक्रियता, आरोग्यविषयक जागरूकता, शिस्त, संघभावना, नेतृत्वगुण आणि सकारात्मक जीवनशैली विकसित करण्याची संधी आहे. आधुनिक जीवनशैलीमुळे शारीरिक हालचालींचे प्रमाण कमी होत असताना शैक्षणिक संस्थांमध्ये शारीरिक शिक्षणाचे महत्त्व अधिक वाढले आहे.

प्रस्तुत लेख हा संकल्पनात्मक व साहित्याधारित स्वरूपाचा आहे. शारीरिक शिक्षण, क्रीडा, आरोग्य, विद्यार्थी विकास आणि राष्ट्रीय क्रीडा दिनाच्या शैक्षणिक व सामाजिक भूमिकेचा उपलब्ध साहित्याच्या आधारे विचार करण्यात आला आहे. क्रीडा ही विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाची प्रभावी साधने असून शारीरिक शिक्षणाला केवळ अभ्यासक्रमातील एक विषय न मानता जीवनशैलीचा भाग बनविणे आवश्यक आहे, असा निष्कर्ष या लेखातून मांडण्यात आला आहे.

प्रमुख शब्द : राष्ट्रीय क्रीडा दिन, शारीरिक शिक्षण, क्रीडा, विद्यार्थी विकास, आरोग्य, व्यक्तिमत्त्व विकास, क्रीडा संस्कृती.

Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0)
This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-NC-SA 4.0), *which permits others to remix, adapt, and build upon the work non-commercially, provided that appropriate credit is given and that any new creations are licensed under identical terms.*

How to cite this article:
डॉ. धनंजय शामसुंदर सिरसाट. (2026). राष्ट्रीय क्रीडा दिनाचे शैक्षणिक व सामाजिक महत्त्व. International Journal of Advance and Applied Research, 13(6), 194 – 199. https://doi.org/10.5281/zenodo.23277248

प्रस्तावना:

मानवी जीवनात शारीरिक आरोग्याला अत्यंत महत्त्वाचे स्थान आहे. निरोगी शरीरामुळे व्यक्तीला दैनंदिन जीवनातील विविध जबाबदाऱ्या अधिक कार्यक्षमतेने पार पाडता येतात. विद्यार्थीदशा ही शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि भावनिक विकासाची महत्त्वाची अवस्था असल्यामुळे या काळात नियमित शारीरिक हालचाली आणि क्रीडा सहभागाला विशेष महत्त्व प्राप्त होते. आजच्या

तंत्रज्ञानप्रधान जीवनशैलीमध्ये मोबाईल, संगणक, इंटरनेट आणि विविध डिजिटल माध्यमांचा वापर मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. परिणामी विद्यार्थ्यांच्या सक्रिय जीवनशैलीवर परिणाम होण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे. अशा परिस्थितीत शाळा व महाविद्यालयांमध्ये क्रीडा आणि शारीरिक शिक्षणाला प्रोत्साहन देणे आवश्यक ठरते.

29 ऑगस्ट हा राष्ट्रीय क्रीडा दिन म्हणून साजरा केला जातो. या दिवसाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना क्रीडेचे महत्त्व समजावून देणे, त्यांच्यामध्ये क्रीडा सहभागाची प्रेरणा निर्माण करणे आणि निरोगी जीवनशैलीचा स्वीकार करण्यास प्रोत्साहित करणे शक्य आहे.

राष्ट्रीय क्रीडा दिनाची संकल्पना:

राष्ट्रीय क्रीडा दिन हा भारतातील क्रीडा क्षेत्राच्या योगदानाची जाणीव करून देणारा महत्त्वाचा दिवस आहे. हा दिवस महान हॉकीपटू मेजर ध्यानचंद यांच्या जन्मदिनानिमित्त साजरा केला जातो.राष्ट्रीय क्रीडा दिनाच्या माध्यमातून क्रीडा क्षेत्रातील उत्कृष्ट कामगिरी, खेळाडूंचे योगदान आणि समाजामध्ये क्रीडेला असलेले महत्त्व याविषयी जागरूकता निर्माण केली जाते. शैक्षणिक संस्थांसाठी हा दिवस विद्यार्थ्यांना विविध क्रीडा उपक्रमांमध्ये सहभागी करून घेण्याची प्रभावी संधी ठरू शकतो.

मेजर ध्यानचंद यांचे क्रीडा क्षेत्रातील योगदान:

मेजर ध्यानचंद हे भारतीय हॉकीच्या इतिहासातील अत्यंत उल्लेखनीय खेळाडू म्हणून ओळखले जातात. त्यांच्या खेळातील कौशल्य, शिस्त, सातत्य आणि देशासाठी केलेले योगदान आजच्या पिढीसाठी प्रेरणादायी आहे.त्यांच्या जीवनप्रवासातून विद्यार्थ्यांना प्रतिभेबरोबरच कठोर परिश्रम, सातत्य, आत्मशिस्त आणि संघभावना यांचे महत्त्व समजते. त्यामुळे राष्ट्रीय क्रीडा दिन हा केवळ उत्सव न राहता विद्यार्थ्यांना प्रेरणा देणारा शैक्षणिक उपक्रम बनविणे आवश्यक आहे.

विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासामध्ये क्रीडेची भूमिका:

क्रीडा ही विद्यार्थ्यांच्या विकासाची बहुआयामी प्रक्रिया आहे. खेळाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांमध्ये खालील गुण विकसित होण्यास मदत होते.

1. शारीरिक विकास:

नियमित शारीरिक क्रियेमुळे शरीराची कार्यक्षमता, सहनशक्ती, लवचिकता, स्नायूंची क्षमता आणि हालचालींचे समन्वयन सुधारण्यास मदत होते.

2. मानसिक विकास:

क्रीडा सहभागामुळे एकाग्रता, निर्णयक्षमता, समस्या सोडविण्याची क्षमता आणि परिस्थितीनुसार प्रतिक्रिया देण्याची क्षमता विकसित होऊ शकते.

3. सामाजिक विकास:

संघ खेळांमधून सहकार्य, संवाद, परस्पर आदर, जबाबदारी आणि संघभावना यांचा विकास होतो.

4. भावनिक विकास:

खेळामध्ये विजयाबरोबरच पराभवाचाही अनुभव येतो. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना यश-अपयश स्वीकारण्याची आणि भावनिक संतुलन राखण्याची क्षमता विकसित करण्यास मदत होते.

International Journal of Advance and Applied Research
Peer Reviewed | International Open Access Journal
ISSN: 2347-7075 | Impact Factor – 8.141 | Website: https://ijaar.co.in/
Volume-13, Issue-6 | July – August 2026

5. नेतृत्व विकास:

क्रीडा क्षेत्रात निर्णय घेणे, संघाचे नेतृत्व करणे, इतरांना प्रेरणा देणे आणि जबाबदारी स्वीकारणे या संधी मिळतात. त्यामुळे नेतृत्वगुण विकसित करण्यासाठी क्रीडा प्रभावी माध्यम ठरते.

शारीरिक शिक्षणाचे बदलते स्वरूप:

शारीरिक शिक्षणाकडे पूर्वी केवळ व्यायाम किंवा खेळाचा विषय म्हणून पाहिले जात असे. आधुनिक शिक्षणव्यवस्थेत मात्र शारीरिक शिक्षणाचा संबंध आरोग्य, मानसिक स्वास्थ्य, जीवनकौशल्ये, सामाजिक विकास आणि जीवनशैलीशी जोडला जात आहे. त्यामुळे शारीरिक शिक्षण शिक्षकाची भूमिका देखील बदलत आहे. शिक्षकाने विद्यार्थ्यांना केवळ खेळाचे कौशल्य शिकविण्याबरोबरच नियमित शारीरिक सक्रियतेचे महत्त्व, आरोग्यदायी सवयी, सुरक्षित व्यायाम, पोषण आणि सकारात्मक जीवनशैली याबाबत मार्गदर्शन करणे आवश्यक आहे.

राष्ट्रीय क्रीडा दिनाचे शैक्षणिक महत्त्व:

राष्ट्रीय क्रीडा दिन शैक्षणिक संस्थांमध्ये विविध उपक्रमांच्या माध्यमातून प्रभावीपणे साजरा करता येतो.

उदाहरणार्थ-

- विविध मैदानी व मैदानीबाह्य क्रीडा स्पर्धा
- योग व प्राणायाम सत्र
- फिटनेस चाचणी व शारीरिक तंदुरुस्ती जागरूकता
- क्रीडा प्रश्नमंजुषा
- महान खेळाडूंच्या जीवनावर व्याख्याने
- क्रीडा विषयक पोस्टर व निबंध स्पर्धा
- विद्यार्थ्यांसाठी फिटनेस जनजागृती रॅली
- क्रीडा प्रात्यक्षिके
- क्रीडा क्षेत्रातील तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन
- नियमित शारीरिक सक्रियतेसाठी विद्यार्थी अभियान

अशा उपक्रमांमुळे राष्ट्रीय क्रीडा दिनाचा संदेश विद्यार्थ्यांपर्यंत अधिक प्रभावीपणे पोहोचू शकतो.

क्रीडा आणि निरोगी जीवनशैली:

निरोगी जीवनशैलीसाठी नियमित शारीरिक सक्रियता आवश्यक आहे. विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन दिनचर्येमध्ये चालणे, धावणे, योग, खेळ, व्यायाम आणि इतर शारीरिक उपक्रमांचा समावेश करणे आवश्यक आहे. क्रीडा सहभागामुळे विद्यार्थ्यांना सक्रिय जीवनशैलीची सवय लागण्यास मदत होते. त्यामुळे राष्ट्रीय क्रीडा दिनाचा उपयोग "एक दिवस क्रीडा" या संकल्पनेपुरता मर्यादित न ठेवता "दररोज क्रीडा व शारीरिक सक्रियता" या व्यापक दृष्टिकोनासाठी केला पाहिजे.

क्रीडा आणि राष्ट्रीय विकास:

क्रीडा क्षेत्र हे केवळ वैयक्तिक आरोग्याशी संबंधित नसून राष्ट्राच्या विकासाशीही जोडलेले आहे. आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील क्रीडा कामगिरीमुळे देशाची प्रतिष्ठा वाढते. त्याचबरोबर क्रीडा क्षेत्र रोजगार, शिक्षण, नेतृत्व, सामाजिक सहभाग आणि युवक विकासासाठी विविध संधी निर्माण करते. निरोगी, शिस्तबद्ध आणि कार्यक्षम युवा पिढी ही कोणत्याही राष्ट्राच्या प्रगतीसाठी महत्त्वाची असते. त्यामुळे क्रीडा संस्कृतीचा विकास हा राष्ट्रीय विकासाचा एक महत्त्वाचा घटक मानला जाऊ शकतो.

शैक्षणिक संस्थांची भूमिका:

विद्यार्थ्यांमध्ये क्रीडा संस्कृती निर्माण करण्यासाठी शाळा, महाविद्यालये आणि विद्यापीठांची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आहे.

शैक्षणिक संस्थांनी—

1. नियमित क्रीडा वेळ उपलब्ध करून द्यावा.
2. विविध खेळांसाठी आवश्यक सुविधा विकसित कराव्यात.
3. विद्यार्थ्यांना समान क्रीडा संधी उपलब्ध करून द्याव्यात.
4. मुलींच्या क्रीडा सहभागाला विशेष प्रोत्साहन द्यावे.
5. फिटनेस आणि आरोग्यविषयक कार्यक्रम आयोजित करावेत.
6. स्थानिक व पारंपरिक खेळांना प्रोत्साहन द्यावे.
7. विद्यार्थ्यांच्या क्रीडा प्रतिभेची ओळख करून त्यांना योग्य मार्गदर्शन द्यावे.

शारीरिक शिक्षण शिक्षकाची भूमिका:

क्रीडा संस्कृती निर्माण करण्यामध्ये शारीरिक शिक्षण शिक्षक हा महत्त्वाचा घटक आहे. शिक्षकाने विद्यार्थ्यांमध्ये क्रीडेविषयी सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण करणे आवश्यक आहे. विद्यार्थ्यांची शारीरिक क्षमता, आवड, कौशल्य आणि गरज लक्षात घेऊन योग्य क्रीडा उपक्रमांची निवड करणे, सुरक्षिततेच्या नियमांचे पालन करणे, विद्यार्थ्यांना प्रेरणा देणे आणि नियमित सहभागासाठी वातावरण निर्माण करणे ही शिक्षकाची महत्त्वाची जबाबदारी आहे.

राष्ट्रीय क्रीडा दिन: एका दिवसापासून क्रीडा संस्कृतीकडे:

राष्ट्रीय क्रीडा दिनाचा मुख्य उद्देश केवळ एका दिवशी कार्यक्रम आयोजित करणे नसून विद्यार्थ्यांच्या जीवनात क्रीडा आणि शारीरिक सक्रियतेला नियमित स्थान मिळवून देणे हा असावा. "एक दिवस – एक कार्यक्रम" या मर्यादित दृष्टिकोनाऐवजी "एक दिवस – एक संकल्प – नियमित क्रीडा सहभाग" हा दृष्टिकोन स्वीकारल्यास राष्ट्रीय क्रीडा दिन अधिक अर्थपूर्ण ठरू शकतो. शैक्षणिक संस्थांनी या दिवसापासून संपूर्ण वर्षभर चालणारे फिटनेस, योग, क्रीडा आणि आरोग्यविषयक उपक्रम राबविण्याची सुरुवात करावी.

विद्यार्थ्यांसाठी अभिनव क्रीडा उपक्रम:

आजच्या विद्यार्थ्यांना क्रीडेकडे आकर्षित करण्यासाठी पारंपरिक स्पर्धांबरोबरच नाविन्यपूर्ण उपक्रमांची आवश्यकता आहे. त्यामध्ये—

- ➢ व्यायाम आव्हाने
- ➢ नियमित शारीरिक हालचाली
- ➢ योग व ध्यान सत्र
- ➢ विद्यार्थी-शिक्षक मैत्रीपूर्ण सामने
- ➢ शारीरिक सुदृढता जागरूकता साप्ताह
- ➢ क्रीडा व आरोग्य व्याख्यानमाला
- ➢ स्थानिक खेळांचे प्रात्यक्षिक
- ➢ क्रीडा व्यक्तिमत्त्व परिचय
- ➢ "एक विद्यार्थी – एक खेळ" उपक्रम

यांसारख्या संकल्पनांचा वापर करता येऊ शकतो

शैक्षणिक परिणाम:

प्रस्तुत संकल्पनात्मक विश्लेषणाच्या आधारे पुढील बाबी अधोरेखित होतात

- क्रीडा विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी उपयुक्त आहे.
- शारीरिक शिक्षणाला अभ्यासक्रमातील दुय्यम विषय म्हणून न पाहता आरोग्यदायी जीवनशैलीचा भाग मानणे आवश्यक आहे.
- राष्ट्रीय क्रीडा दिनाचा उपयोग क्रीडा जनजागृतीसाठी प्रभावीपणे करता येतो.
- क्रीडा सहभागातून नेतृत्व, शिस्त, सहकार्य आणि सामाजिक कौशल्ये विकसित करण्यास मदत होते.
- शैक्षणिक संस्थांनी वर्षभर क्रीडा संस्कृती निर्माण करण्यासाठी प्रयत्न करणे आवश्यक आहे.
- शारीरिक शिक्षण शिक्षक हा विद्यार्थी क्रीडा विकासातील महत्त्वाचा मार्गदर्शक आहे.

निष्कर्ष:

राष्ट्रीय क्रीडा दिन हा भारतीय क्रीडा परंपरेचा गौरव करण्याबरोबरच विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्य, शारीरिक सक्रियता आणि क्रीडा संस्कृती निर्माण करण्याची महत्त्वपूर्ण संधी आहे. मेजर ध्यानचंद यांच्या कार्यातून प्रेरणा घेत विद्यार्थ्यांमध्ये मेहनत, शिस्त, सातत्य आणि संघभावना रुजविणे आवश्यक आहे. आजच्या बदलत्या जीवनशैलीच्या पार्श्वभूमीवर शारीरिक शिक्षणाचे महत्त्व अधिक वाढले आहे. त्यामुळे राष्ट्रीय क्रीडा दिन हा केवळ एका दिवसाचा उत्सव न राहता शैक्षणिक संस्थांमध्ये वर्षभर चालणाऱ्या क्रीडा व फिटनेस उपक्रमांची सुरुवात ठरावी.

"क्रीडा हा केवळ विजयाचा मार्ग नसून निरोगी, शिस्तबद्ध आणि सक्षम जीवनाचा मार्ग आहे."

म्हणूनच प्रत्येक शैक्षणिक संस्थेने राष्ट्रीय क्रीडा दिनाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांमध्ये "नियमित क्रीडा – निरोगी जीवन – सक्षम विद्यार्थी – सक्षम राष्ट्र" ही संकल्पना रुजविणे आवश्यक आहे.

संदर्भ:

1. American College of Sports Medicine. (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Wolters Kluwer.
2. Government of India, Ministry of Youth Affairs and Sports. Sports and Physical Education related initiatives and programmes. Government of India.
3. World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. World Health Organization.
4. Ministry of Education, Government of India. (2020). National Education Policy 2020. Government of India.
5. Heyward, V. H., & Gibson, A. L. (2014). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics.

6. Bucher, C. A., & Krotee, M. L. (2002). Management of Physical Education and Sport. McGraw-Hill.
7. UNESCO. Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.