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

सुदृढ शिक्षणातून सर्वांगीण शिक्षण आणि विकास

डॉ. संदीप बाळकृष्ण सातव आणि डॉ. मृणाल ईश्वर वऱ्हाडे

ग्रामगीता महाविद्यालय, चिमूर, जि. चंद्रपूर.

Manuscript ID: IJAAR-130627
ISSN: 2347-7075
Impact Factor – 8.141

Volume - 13
Issue - 6
July – August 2026
Pp. 200 - 205

Submitted: 09 August 2026
Revised: 21 August 2026
Accepted: 25 August 2026
Published: 31 August 2026

Corresponding Author:
डॉ. संदीप बाळकृष्ण सातव

Quick Response Code:

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

DOI: 10.5281/zenodo.23335899

DOI Link:
https://doi.org/10.5281/zenodo.23335899

सारांश:

व्यक्तींच्या व्यावहारिक जीवनात सर्वप्रथम कशाची छाप पडत असेल तर ती सुदृढ, सशक्त, निकोप शरीरांची. “Sound mind in a Sound Body” या म्हणीनुसार निरोगी शरीरातच निरोगी, निकोप, मन वास करीत असते. पूर्वीच्या काढी आत्मसाक्षात्कार हे जीवनध्येय मानले जायचे. ते गाठण्यासाठी ज्या शरीरात आत्मा विराजमान आहे, त्या शरीराचे संरक्षण व संगोपण करण्यावर विशेष भर दिला जात असे सूर्यनमस्कार : विवीध प्रकारचे व्यायाम तसेच योगासारख्या प्राणायामांच्या माध्यमातून शारीरिक विकास साध्य केला जाई. या व्यायामामुळे आजार तर चार हाथ दूर राहील शिवाय आत्मसाक्षात्कारासाठी लागणारी एकाग्रताहि साध्य केली जाई. आजच्या काळात उद्दिष्ट पुर्तीची नितांत आवश्यकता आहे. देशाच्या रक्षणाचा भार ज्या नवीन पिढीवर सोपवायचा आहे, ती सुदृढ, सशक्त, निपजायला हवी व हे कार्य शारीरिक शिक्षणाचे माध्यमातून घडवून आणता येते. पाश्च्यात्य शिक्षणतज्ञ प्लेटोने आपल्या शिक्षण योजनेत सर्व स्तरावर व्यायामाचे महत्व सादर केले आहे. शारीरिक शिक्षणाचे माध्यमातून मुलांना व्यायामाची सवय लावणे, आरोग्याच्या, स्वच्छतेच्या सवयी लावणे, पौष्टिक आहाराचे महत्व त्यांच्या मनावर बिंबविणे सहज शक्य आहे.

***मुख्य शब्द:* शारीरिक शिक्षण, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, व्यायाम, योगा, प्राणायाम**

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.*

Creative Commons

OPEN ACCESS

How to cite this article:
डॉ. संदीप बाळकृष्ण सातव, डॉ. मृणाल ईश्वर वऱ्हाडे. (2026). सुदृढ शिक्षणातून सर्वांगीण शिक्षण आणि विकास. International Journal of Advance and Applied Research, 13(6), 200 – 205. https://doi.org/10.5281/zenodo.23335899

संशोधनाचे उद्दिष्टे :

१) विद्यार्थ्यांचा शारीरिक विकास घडवून आणणे.

२) विद्यार्थ्यां मध्ये नैतिक, अध्यात्मिक, विकास घडवून आणणे.

३) विद्यार्थ्यां मध्ये चारित्र्य निर्मिती घडवून आणणे.

४) सामाजिक जवाबदारीची जाणीव व राष्ट्रीयत्वाची भावना निर्माण करणे.

५) जीवन संघर्षाशी तोंड देण्याची सामर्थ्य निर्माण करणे.

६) मानसिक सामर्थ्याचा विकास करून एकाग्रता विकसित करणे.

७) विद्यार्थ्यांचे जीवन सुखी व आनंदी बनविण्याचा प्रयत्न करणे.

परिकल्पना :

१) शिक्षणव्यवस्थेत शारीरिक शिक्षण अग्रस्थानी असणे महत्वाचे आहे.

२) भारतीय शैक्षणिक धोरणात शारीरिक शिक्षणाला फारसे महत्व दिलेले नाही.

मेथोडोलोजी: संशोधन पद्धती:

शोधनिबंधात वापरलेली सामग्री दुय्यम सामग्रीच्या प्रकारातील आहे.

मानवी व्यक्तीमात्वाची घडण हि व्यक्तिगत पात्रतेवर अवलंबून असते. आणि व्यक्तिगत पात्रता हि त्या व्यक्तीच्या शारीरिक क्षमतेमध्ये दडलेली असते. जो व्यक्ती सुधृढ व बलवान असतो त्याचे व्यक्तिमत्व निसर्गत: खुलून दिसत असते. अशक्त, आजारी व्यक्तीचे व्यक्तिमत्व मानवी जीवनात निराशा निर्माण करते. सशक्त सुधृढ व्यक्तिमत्वाचे तरुण किंवा तरुणी एकत्र आल्यास वातावरण प्रफुल्लीत होत असते, आनंदमय होत असते. आणि म्हणूनच आपल्या प्राचीन शैक्षणिक व्यवस्थेत शारीरिक शिक्षणावर जास्तीत जास्त भर दिल्या जायचा. वैदिक काळात शिक्षणासाठी गुरुकुल पद्धती अस्तित्वात होती. विद्यार्थी दूरवर घनदाट जंगलात असलेल्या गुरूंच्या आश्रमात विद्यार्जानासाठी जायचे व शिक्षण संपेपर्यंत गुरूच्या सानिध्यात शिक्षण घेत असायचे. तिथे त्यांना त्या काळात आवश्यक असणारी शस्त्र विद्या, तंत्र विद्या, अर्थ शास्त्र असे अनेक विषय त्यांच्या क्षमतेनुसार शिकविले जायचे. त्यामुळे अनेक विद्यार्थी आपापल्या क्षमतेनुसार अनेक विद्याम्ध्ये पारंगत व्हायचे. निसर्गाच्या सानिध्यात, व्यायाम, योगा, प्राणायाम अश्या प्रकारे शरीर समृद्धीच्या विद्या सुद्धा शिकविल्या जायच्या त्यामुळे त्या काळातील विद्ध्यार्थी सुदृढ बलवान, निरोगी व आत्मबलाने प्रबळ असा निपजायचा. परंतु त्या नंतर काळानुसार शिक्षण व्यवस्थेत बदल होत गेले. शारीरिक क्षमतेला डावलून बौद्धिक पुस्तकी अभ्यासाला महत्व दिले गेलेत. त्यामुळे आज ग्रामीण भागातील असो कि शहरी भागातील विद्यार्थी पुस्तकात डोके खुपसून रात्रंदिवस स्पर्धा परीक्षांचा अभ्यास करतो आहे. त्याच्या शरीराकडे, शारीरिक विकासाकडे लक्ष द्यायला त्याला वेळ राहिलेला नाही. परिणामी आजच्या तरुणांना तरुण वयाच्या म्हणजे २५ वर्षातच ब्लड प्रेशर, मधुमेह या सारख्या आजारांनी त्रासलेले दिसतात. पश्च्यात्य शिक्षण तज्ञ प्लेटो, रुसो, यांनी तसेच भारतिय शिक्षण तज्ञ स्वामी विवेकानंद, रवींद्रनाथ टागोर, महात्मा गांधी, राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज यांनी सुद्धा शिक्षण व्यवस्थेत शारीरिक शिक्षणाचा आग्रह धरलेला दिसतो .

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज आपल्या ग्रामगीतेत सांगतात

येता गावावरी गुंडांची धाड |
विध्यार्थी दारे लाविती धडाधड |
आई वडिलांची अब्रूची लक्तरे टांगली वेशीवर |
असे शिक्षण काय कामाचे ||

इथे राष्ट्रसंतांचा सादर वक्तेपणा दिसून येतो. लहानमोठे संकट गावावर आल्यास त्या संकटाचा सामना

करण्यासाठी आमचे तरुण समोर येत नसतील तर ते शिक्षण काय कामांचे?

असा हल्ला आमच्या आजच्या शिक्षण व्यवस्थेवर राष्ट्रसंत करतात. कारण कि अशा परिस्थितीला तरुणांची शारीरिक दुर्बलता कारणीभूत असते. दुर्बलता मनुष्याला विनाश कडे नेत असते. विनाश पासून दूर राहाचे असेल तर शारीरिक दुर्बलता घालवून तरुणांनी शरीर बलवान व सुदृढ बनविणे महत्वाचे असते.

शारीरिक फिटनेस म्हणजे काय ?

शारीरिक तंदुरुस्ती म्हणजे, 'न थकता कोणतेही कार्य करण्याची शारीरिक क्षमता होय'. व्यक्ती रोजचे कार्य शरीराची उर्जा न संपता सहज पूर्ण करीत असतो आणि उद्याच्या कार्यासाठी न संपलेली उर्जा साठवून ठेवत असतो.

शरीर स्वास्थ्य संबंधाने अनेक लेखकांनी व्याख्या केलेल्या आहेत:

जे. एफ. विलीयम यांचे मते – "स्वास्थ्य जीवन कि वह विशेषता है जो व्यक्ती को उच्चतम तरीके से जीने के योग्य बनाती है|"

विश्व स्वास्थ्य संघटन नुसार – "स्वास्थ्य केवळ रोग, असमर्थता के अभाव कि अपेक्षा एक संपूर्ण, भौतीक, सामाजिक संपन्नता कि स्थिती है|"

वरील सर्व व्याख्या शरीरस्वास्थ्याचा अर्थ समजवूनदेण्यात परिपूर्ण आहेत. या सर्व विवेचनावरूनआपण असे समजू शकतो कि, शरीरस्वास्थ्याचे तीन प्रकार आहेत भौतीक, मानसीक, सामाजिक

शरीरस्वास्थ्याचे घटक:

शरीर स्वास्थ्य या शब्दाचा उपयोग फक्त मानवाच्या शरीर स्वास्थ्य संबंधानेच केला जात नाही.स्वास्थ एक कठीण शब्द आहे. ज्यामध्ये अनेक गोष्टीचा समावेश होतो.ज्यामध्ये खालील महत्वपूर्ण घटक सांगितले जातात.

१) शारीरिक स्वास्थ्य २) मानसिक स्वास्थ्य ३) सामाजिक स्वास्थ्य तथा अध्यात्मिक स्वास्थ्य

साधारण पणे स्वास्थाला दोन भागात विभाजित केले जाते.

१) शारीरिक स्वास्थ्य

२) मानसिक स्वास्थ्य

१) शारीरिक स्वास्थ्य :

एखाद्या व्यक्तीला आपण स्वस्थ तेव्हाच म्हणू शकतो,जेव्हा त्याच्या शरीराचे सर्व भाग सुसंगतपणे कार्य करत असतील.आणि शरीराच्या सर्व संस्था आपआपले कार्य योग्य पद्धतीने करीत असतील.

आजचे जीवन खूप कठीण आणि धावपडीचे झाले आहे. या धावपडीच्या जीवनात व्यक्तीकडे एवढा वेळ राहिलेला नाही कि, तो आपल्या शरीर स्वास्थ्या कडे वेळ देऊ शकेल. परंतु व्यक्ती हे विसरून जातो कि, कोणत्याही क्षेत्रात त्याला सफलता तेव्हाच मिळू शकते,जेव्हा तो शारीरिक दृष्ट्या स्वस्थ असेल. कुठलाही आजारी व्यक्ती सफलतापूर्वक कार्य करू शकत नाही.त्या व्यक्तीला आपले शरीर स्वस्थ ठेवणे हे त्याचे प्राथमिक कर्तव्य ठरते.शारीरिक दृष्ट्या स्वस्थ व्यक्तीच्या काही विशेषता असतात.ज्या दुसऱ्या व्यक्तीपेक्षा भिन्न असतात. शारीरक दृष्ट्या स्वस्थ व्यक्तीचे डोळे चमकदार असतात.मास व स्नायू मजबूत असतात.आणि कोणतेही कार्य करण्यासाठी सदैव तत्पर असतो. परंतु एखादा व्यक्ती खूप धिप्पाड असेल.त्याला

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

आपण स्वस्थ व्यक्ती म्हणू शकत नाही.स्वस्थ व्यक्तीला चांगली झोप येते.झोप न येणे शारीरिक अस्वस्थतेचे फार मोठे लक्षण आहे.

२) मानसिक स्वास्थ्य :

व्यक्ती जर मानसिक दृष्ट्या स्वस्थ नसेल तर तो शारीरिक दृष्ट्या सुद्धा स्वस्थ राहू शकत नाही. व्यक्तीचे स्वास्थ त्यच्या मानसिक व शारीरिक स्थितीवर अवलंबून असते. हे दोन्ही एकमेकांवर अवलंबून असतात.दोन्हीपैकी एकात जरी थोडाफार फरक पडत असेल,तरीही व्यक्ती पूर्णपणे स्वस्थ होऊ शकत नाही.एखाद्या व्यक्तीला मानसिक दृष्ट्या स्वस्थ तेव्हाच माणू शकतो,जेव्हा विभिन्न परिस्थितीमध्ये स्वतःवर नियंत्रण ठेवण्याची क्षमता ज्याच्यामध्ये असेल.विविध भावना,आपत्काल तसेच अनेक प्रकारच्या मनोवृत्ती समजून घेण्याची क्षमता ज्याची असेल त्यालाच आपण स्वस्थ व्यक्ती म्हणू शकतो.

याचा अर्थ शारीरिक स्वस्थ म्हणजे व्यक्तीच्या शरीरातील अंतर्गत सर्व संस्था योग्य पद्धतीने कार्य करत असतील आणि मानसिक स्वस्थ म्हणजे मनुष्य आपल्या बाह्य हालचालीवर संपूर्ण नियंत्रण मिळवू शकत असेल.या दोन्ही कार्यांपैकी एखादे कार्य योग्य पद्धतीने सुरळीत चालत नसेल,अश्या व्यक्तीला पूर्ण स्वस्थ्य व्यक्ती म्हणता येत नाही. म्हणूनच एका स्वस्थ शरीरातच स्वस्थ मन वास करीत असते.अस म्हंटल जाते.

एखाद्या व्यक्तीला आपण स्वस्थ समजू शकतो जेव्हा त्या व्यक्तीमध्ये खालील गुण असतील:

१) **रक्तसंचालन:** शरीरातील रक्तभीसरणाची प्रक्रिया सुरळीत व योग्य पद्धतीने होत असेल तर अश्या व्यक्तीला स्वस्थ व्यक्ती म्हणू शकतो. उच्च रक्दाब, कमी रक्तदाब अशी स्तिथी उद्भवत असल्यास त्याला स्वस्थ शरीर म्हणता येणार नाही.

२) **समयसूचकता:** एखादा व्यक्ती कुठलीही गोष्ट समजू शकत नसेल तर त्याला स्वस्थ व्यक्ती म्हणता येणार नाही. जरी तो शारीरिक दृष्ट्या स्वस्थ दिसत असला तरी तो मानसिक दृष्ट्या अस्वस्थ असतो .

३) **स्नायू सुदृढता:** ज्याच्या शरीराचे स्नायू सुदृढ असतील त्या व्यक्तीला स्वस्थ व्यक्ती म्हणता येईल.

४) **समायोजन, संतुलन, नियंत्रण:** एखाद्या व्यक्तीमध्ये आपल्या भावना,शारीरिक क्रियांवर नियंत्रण ठेवण्याची क्षमता नसेल तर तो व्यक्ती स्वस्थ होऊ शकत नाही.

५) **थकवा सहन करण्याची क्षमता:** एखाद्या व्यक्तीला शारीरक श्रमानंतर लवकर थकवा येत असेल असा व्यक्ती स्वस्थ होऊ शकत नाही.

६) **मांसपेशींवर नियंत्रण करणे:** एखादा व्यक्ती स्वेच्छेने मांसपेशींवर नियंत्रण मिळवीत असेल. त्या व्यक्तीला आपण स्वस्थ व्यक्ती म्हणू शकतो .

७) **मांसपेशींची सहनशीलता :** स्वस्थ व्यक्तींच्या मांसपेशी मध्ये कोणतेही कार्य करण्याची क्षमता असते.

८) **श्वासोच्छवास प्रक्रिया :** व्यक्तीची श्वासोच्छवासाची प्रक्रिया योग्य पद्धतीने होत असेल तर त्याला आपण स्वस्थ व्यक्ती म्हणू शकतो.

शारीरिक दृष्ट्या स्वस्थ व्यक्तीची लक्षणे:

स्वस्थ व्यक्ती मध्ये सर्वसामान्यपणे खालील लक्षणे आढळून येतात:

१) स्वस्थ व्यक्तीमध्ये एकाकीपणाची भावना नसते. तो जिथे कुठे जातो तिथेच आपले संघटन बनवीत असतो. त्या व्यक्तीमध्ये लोकांना आकर्षित करण्याची क्षमता असते. तो स्वतःला कुठल्याही वातावरणात सामाऊन करू शकतो.

२) स्वस्थ व्यक्ती आपल्या जीवनाचे ध्येय निश्चितकरून ते गाठण्याचा आटोकाट प्रयत्न करीत असतो.

३) स्वस्थ व्यक्तीमध्ये आपल्या क्षमता व आपल्या कार्याचे योग्य मुल्यांकन करण्याची क्षमता असते. तो कुठल्याही परिस्थितीत स्वतःवरील नियंत्रण ढळू देत नाही. आणि तो आपल्या गुणांवर अभिमान करीत नाही.

४) स्वस्थ शरीरात स्वस्थ आत्म्याचा निवास असतो.याचा अर्थ स्वस्थ शरीरात मनुष्याच्या स्वस्थ आत्म्याला महत्वपूर्ण स्थान असते. व्यक्तीचे आशावादी असणे, एखद्या व्यक्तीला कुठलाही आजार नाही परंतु तो दुसऱ्यांसोबत चांगला व्यवहार करीत नाही त्या व्यक्तीला स्वस्थ म्हणता येणार नाही.

५) स्वस्थ व्यक्तीला स्वतःवर पूर्ण विश्वास असतो.तो आत्मविश्वास असतो आणि कोणतेही कार्य करताना साहस व धैर्य ठेवत असतो. तो आपल्या जीवनात आशावादी व त्याचा दृष्टीकोन सदैव सकारात्मक असतो. कुठल्याही कठीण प्रसंगी स्वतःवर नियंत्रण ठेवून परिस्थितीनुसार निर्णय घेण्यास सक्षम असतो.

शरीर स्वास्थाला प्रभावित करणारे प्रमुख घटक:

आज शारीरिक शिक्षणाला फार महत्वाचे स्थान प्राप्त झाले आहे. अस्वस्थ व्यक्ती कोणतेही कार्य सफलतापूर्वक करू शकत नाही. देशाच्या समृद्धीसाठी सुद्धा स्वस्थ नागरिकांची आवश्यकता आहे. कारण कि स्वस्थ नागरिकच देशाला नवीन दिशा दाखवू शकतात. कुठलाही व्यक्ती धष्ट पुष्ट किवा तंदुरुस्त शरीर तोपर्यंत मिळवू शकत नाही जोपर्यंत तो शारीरक दृष्ट्या स्वस्थ असणार नाही.

व्यक्तीच्या स्वास्थ्याला खालील गोष्टी प्रभावित करीत असतात:

१) **सामाजिक सांस्कृतिक प्रभाव:** व्यक्ती मध्ये शिकण्याची प्रवृत्ती जन्मजात असते. हे सर्व सामान्य सत्य आहे. लहान मुल सुरुवातीला चालणे, बोलणे, धावणे या गोष्टी शिकत असतात. मोठा झल्या नंतर तो अनेक गोष्टी शिकत असतो. त्याच्या जीवनात या गोष्टी फार महत्वाच्या असतात. मोठे झाल्या नंतर प्रत्येकाच्या शरीर स्वास्थ्य मध्ये भिन्नता आढळून येते. त्याला कारण असते वातावरण, ज्या वातावरणात मुल मोठे होत असतात त्याच मुलांमधून काही मुले उत्कृष्ट खेळाळू निपजतात. तर काही मुले अविकसितपणामुळे मागे पडतात ज्याचे श्रेय त्या वातावरणाला जातात. ज्या वातावरणात ते लहानाचे मोठे होत असतात. आज आपल्या देशात अनेकांना दोन वेळचे जेवणही मिळत नाही. त्याचे कारण व्यक्तीची अस्वस्थता हेच आहे.

२) **व्यक्तिगत सवयी:** स्वस्थ राहण्यासाठी स्वतःला काही चांगल्या सवयी निवडाव्या लागतात. त्याला स्वच्छताप्रिय बनावे लागेल, सकाळी उठून व्यायाम

करावा लागेल, अनुशासन प्रिय राहावे लागेल आणि जीवनात प्रत्येक कार्य सकारात्मक दृष्टीकोनातून करावे लागेल. अश्या प्रकारे चांगल्या सवयी व्यक्तीचे स्वास्थ्य सुद्धा चांगले ठेऊ शकतात.

३) **पिढीजात वारसा:** एखाद्या व्यक्तीचे आई वडील आजारी राहत असतील तर त्यांना होणारे अपत्य सुद्धा स्वस्त राहणार नाही. त्या मुळे अप्रत्यक्षपने आपल्या माता-पित्यांच्या अस्वस्थतेचा प्रभाव आपल्या जीवनावर दिसत असतो.

४) **मानसिक दृष्टीकोन:** एखाद्या व्यक्तीचे स्वास्थ्य त्यावर अवलंबून असते कि, त्याचा जीवनाप्रती दृष्टीकोन कसा आहे. जो व्यक्ती प्रत्येक गोष्टीला नकारात्मक दृष्टीकोनातून पाहत असेल तो चांगले स्वास्थ्य कदीही प्राप्त करू शकत नाही. जीवना प्रती सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवणे चांगल्या स्वास्थ्य साठी आवश्यक आहे.

५) **वातावरण:** व्यक्तीच्या सभोवतालच्या वातावरणाचा परिणाम त्याच्या शरीरस्वास्थ्य वर पडत असतो. वातावरण चांगले असल्यास व्यक्तीचे शरीरस्वास्थ्य सुद्धा चांगले राहील.

निष्कर्ष:

आजच्या धावपळीच्या जीवनात व्यक्तीला स्वतःच्या शरीर स्वास्थ्याकडे लक्ष द्यायला वेळ मिळत नाही. याचाच परिणाम आपण शरीर स्वास्थाकडे केलेल्या दुर्लाक्षामुळे वेगवेगळे आजाराने थैमान घातलेले आहे.मधुमेह,रक्तदाब,टीबी,हार्ट चे आजार अशा अनेक आजाराने जनता त्रस्त झालेली आहे. चालू परिस्थितीत कोरोना सारख्या आजाराने तर शरीर स्वास्थाचे महत्व अग्रस्थानी अधोरेखित केलेले आहे. शारीरिक शिक्षनाच्या माध्यमातून शरीर तंदुरुस्त होऊ शकतो व विविध आजारांना आपण चार हाथ दूर ठेवू शकतो. हे अभ्यासाअंती सिद्ध झालेले आहे. नवीन पिढी घडविताना तो सुदृढ, स्वस्थ कशी राहील याचा विचार होणे महत्वाचा आहे. स्वस्थ पिढीच्या माध्यमातूनच एक स्वस्थ देश उभारता येऊ शकतो. शारीरिक शिक्षणाचे माध्यमातून स्वस्थ्य व आनंदी पदही घडविणे महत्वाचे आहे.

संदर्भ ग्रंथ:

१) ग्रामगीता - राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज
२) स्वास्थ्य शिक्षा - डॉ. एन.पी.शर्मा (खेळ साहित्य केंद्र)
३) www.brainwork_sg