

## निवडक शारीरिक क्षमता घटकांचा कबड्डीतील 'पायाच्या पंजाने स्पर्श करणे' या कौशल्यावर होणारा परिणामाचा अभ्यास

अजित मारुती शेळके<sup>1</sup>, डॉ. रोहित विजय पाटील<sup>2</sup>

<sup>1</sup> संशोधक विद्यार्थी,

शारीरिक शिक्षण संचालक, श्रीमती कुसुमताई राजारामबापू पाटील कन्या महाविद्यालय, इस्लामपूर

<sup>2</sup> मार्गदर्शक, शारीरिक शिक्षण संचालक, महावीर कॉलेज कोल्हापूर

Corresponding Author - अजित मारुती शेळके

DOI - 10.5281/zenodo.10934904

### प्रस्तावना:

शारीरिक शिक्षण हे एक शास्त्र आहे. त्याचा विकास होत असतो त्या प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष संबंध जीवनाशी असतो. हे आपण सोईस्करपणे विसरून जातो. व्यायाम करून स्नायू वाढविणे किंवा ते बळकट करणे, म्हणजे शारीरिक शिक्षण नाही. त्यात बुद्धीचा भाग असतो. ह्या कल्पना समाजात जरी पसरत असल्या तरी अजूनही त्या पुरेशा समजल्या नाहीत. शारीरिक शिक्षण हे शिक्षणाचे अंग आहे. शारीरिक शिक्षण हा शिक्षणातील प्रकार नसून ती एक शिक्षणाची पध्दत आहे. शारीरिक शिक्षण हे शक्ती दर्शन यंत्र नाही ते एक शील व नीती यांची वाढ करणारे साधन आहे. चतुर नेतृत्व घडविण्याचे साधन आहे. ते एक आरोग्यशील साधन आहे. समाजातील व्यवहारातील शारीरिक पात्रतेचे गमक आहे. पर्यायाने ते आयुष्यमान वाढवून चांगले नागरिकत्व वाढविते.

खेळाडू क्रीडांगणावर उतरला म्हणजे तो आपली जात, वर्ण, भाषा, वंश हे सारे विसरून खिलाडू वृत्तीने परस्पराविषयीचा जिव्हाळा, सामंजस्य, सहिष्णुता या गुणांची जोपासना करतो आणि सर्वांगीण उन्नतीबरोबर राष्ट्रांच्या प्रगतीला हातभार लावू शकतो. राष्ट्रांचा भाग्योदय हा सुजाण नागरिकच करित असतो. सुजाण नागरिक निकोप शारीरिक माणस हीच राष्ट्रांची खरी संपत्ती आहे.यासाठी विद्वानांनी, समाजातील जाणकार व्यक्तींनी शासनाची शारीरिक शिक्षण व आरोग्य या बाबतीत सतत नवीन नवीन प्रयोग, संशोधन करून बालकांची, पालकांची, चालकांची शारीरिक क्षमता वाढविली पाहिजे. यासाठी या माझ्या शोधनिबंधाचा खरा हेतु आहे.

सतत नवीन प्रयोग शारीरिक शिक्षणात होऊन विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास करण्यासाठी व शिक्षणाच्यासाठी या विषयाकडे डोळसपणाने पाहून विद्यार्थ्यांच्या अंगी मातृभक्ती, राष्ट्रभक्ती,

विधायक दृष्टीकोण येण्यासाठी प्रयत्न निर्माण झाले पाहिजे.

प्राचीन काळामध्ये मानवाला स्वरंक्षणासाठी व उदरनिर्वाहासाठी दऱ्या खोऱ्या ओलांडण्यासाठी उडया माराव्या लागत. आपले अन्न मिळविण्यासाठी प्राण्यांच्या पाठीमागे धावावे लागत असे. प्राण्यांच्या शिकारीसाठी विविध वस्तु फेकाव्या लागत. म्हणजेच मानव प्राचीनकाळी धावणे, फेकणे व उडया मारणे या शारीरिक हालचाली स्वतःच्या उदरनिर्वाहासाठी करीत होता. हळूहळू मानवामध्ये प्रगती होऊ लागली. मानव वस्ती करून राहू लागला. या काळामध्ये एका गटाने दुसऱ्या गटावरील आक्रमण होत होते. अशावेळी स्वतःचे संरक्षण करण्यासाठी लढा द्यावा लागत होता. पूर्वी मानवाला शारीरिक कष्ट मोठ्या प्रमाणामध्ये करावे लागत होते. त्यामुळे या काळातील मानव सशक्त होता. यंत्र युगामुळे मानवाचे जीवन कृत्रिम बनले. त्यामुळे जीवन व शिक्षण यामध्ये फरक होऊ लागला. साहजिकच मानव पूर्वी इतका बलवान व सशक्त राहिला नाही. त्यासाठी कृत्रिम व्यायाम प्रकार शोधू लागला व यापासून शारीरिक शिक्षणाचा उगम म झाला.

"कबड्डी" हा देशी खेळांचा राजा मानला जातो. कबड्डी हा मुळचा भारतीय खेळ आहे. या खेळाची सुरुवात प्रथम महाराष्ट्रात झाली. त्यावेळी हा खेळ "हुतुतू" या नावाने ओळखला जात होता.

हा खेळ मर्दानी व मैदानी आहे. कबड्डी हा एकच खेळ असा आहे की, एका श्वासात दम घेऊन खेळला जातो. या खेळाचा मुळचा पाया दम आहे.

योग, प्राणायाम मध्ये श्वसन क्रियेवर ज्याप्रमाणे प्रभुत्व ठेवता येते. त्याच धर्तीवर या खेळाची मुळ बैठक आहे.

कबड्डी हा खेळ पुरातण काळापासून आपल्या देशात खेळला जातो. महाभारतात युध्दकालीन कौरवांनी रचलेल्या चक्रव्युहात अभिमन्युने जसा प्रवेश केला होता. सात महायोध्यांशी त्याने एकटयाने झुंज दिली होती. त्याचप्रमाणे या खेळात एका बाजूस सात क्षेत्ररक्षक असतात व प्रतिपक्षाचा एक खेळाडू दम घेऊन चढाई करतो व त्यांच्याशी लढत देतो.

सुरुवातीला हा खेळ भारतातील वेगवेगळ्या प्रांतात वेगवेगळ्या पध्दतीने खेळला जात असे. तसेच दम घेण्याचे प्रकारही वेगवेगळे असत. त्या-त्या प्रांतातील स्थानिक भाषेवरून महाराष्ट्र व गुजरातमध्ये "हुतुतू", दक्षिणेत "चेडूगुडू" मलबारी किनारपट्टीत "वंडीकली", पुर्वेकडील बंगालमध्ये "हुडूडू", तर उत्तरेत "कोनवश" व साबरगण्णा व मध्य भारतात "कबड्डी" या नावाने ओळखला जाई. तो मुळ पाया "दम" हा सर्वत्र सारखाच दिसून येतो. तसेच दम चढाई व क्षेत्र रक्षण हे सुत्र सारखेच असते.

#### संशोधन उद्दिष्टे :

१. कबड्डी खेळातील पायाच्या पंजाने स्पर्श करणे हे कौशल्य विकसित करणे.
२. निवडक व्यायामाच्या माध्यमातून लवचिकता, ताकद यांची वाढ करणे.

३. निवडक व्यायाम प्रकार निवडून त्याचा योग्य प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करणे.

### संशोधन पध्दती-

#### प्रायोगिक पध्दत-

ही पध्दत कठीण परंतु परिणामकारक अशी आहे. इतर घटक तसेच एका घटकात बदल करून परिणाम पाहिले जातात. ज्ञान मिळविण्याचे सर्वात उत्तम व प्रामाणिक अशी पध्दत आहे. प्रयोगातून नवीन परिस्थिती निर्माण करून योग्य निष्कर्ष शोधून काढले जातात. शारीरिक शिक्षण क्षेत्रात खेळाडूवर प्रयोग करून संशोधन करावे लागत असल्याने त्याचा मानसिक व भावनिक इ. प्रकारचे नुकसान होणार नाही याची काळजी संशोधकाने घेणे जरूरीचे असते. क्रीडा क्षेत्रातील अभ्यासक्रम अध्यापन पध्दती मुल्यमापन तंत्र, खेळाडू प्रवृत्ती, प्रशासन, अनुदान, कौशल्यप्राप्ती, उच्चांक, प्रस्थापित करणे

इ. बाबत असमाधान वाटत असेल तर त्यावर उपाय शोधून आवश्यक ते बदल करून खेळाडूंचा स्तर प्रायोगात्मक स्वरूपातून कशाप्रकारे वाढवता येईल यासाठी या पध्दतीचा वापर आवश्यक होतो.

परिस्थिती नियंत्रित केल्यानंतर काय घडेल याचे वर्णन व पृथक्करण करण्याच्या पध्दतीस प्रायोगिक पध्दत म्हणतात.

प्रस्तुत संशोधनासाठी वाळवा या गावामधील शिवाजी व्यायाम मंडळ वाळवा या व्यायाम संस्थेतील १६ वर्षाखालील सर्व कबड्डी खेळणारी मुले या संशोधनासाठी निवडण्यात आले. कबड्डी या खेळाची माहिती आहे. व त्याचे ज्ञान त्यांना आहे. आणि या खेळातील कौशल्याची पुरेशी माहिती त्या खेळाडूंना होती. प्रस्तुत संशोधनासाठी एकूण २० खेळाडूंची निवड केलेली होती. ते १६ वर्षाखालील वयोगटातील आहेत. यादृच्छिक पध्दतीने करण्यात आली आहे.

### माहिती संकलनाची साधने:

Tool	Name of test item	Recommended measures	Method used for data collection
Kabaddi Skill Test	Toe Touch	Toe Touch	Standard field measurement

### संख्या शास्त्रीय साधने:

मध्यमान आणि मध्यमा, बहुलक आणि प्रमाण विचलन

### संशोधनाची प्रत्यक्ष कार्यवाही:

संशोधन करत असताना प्रायोगिक पध्दतीने संशोधन केले आहे. हे संशोधन वाळवा या गावातील शिवाजी व्यायाम मंडळ वाळवा या क्रीडा संस्थेमधील १६ वर्षाखालील मुलांची निवड करून

त्याचा कबड्डीमधील पायाच्या पंजाने स्पर्श करणे हे कौशल्य विकसित करण्यासाठी लागणारे घटक यांचा या संशोधनात अभ्यास केला आहे. यामध्ये निवडक प्रकारचे व्यायाम प्रकार देऊन खेळाडूच्या पायातील शक्ती वाढवून पायाच्या पंजाने स्पर्श करणे हे कौशल्य सुलभ व जलद रीतीने करता यावे यासाठी हे व्यायाम प्रकार देण्यात आले. तसेच खेळाडूच्या कौशल्यात सुधारणा व कौशल्य योग्य रित्या होते की नाही हे पाहण्यासाठी स्क्ल मेजरमेंट युनिट या स्क्ल टेस्ट मशीनचा वापर केला गेला.

या संशोधनात जिल्हास्तरीय स्पर्धेत सहभागी खेळाडूचा समावेश करण्यात आला आहे.

### माहिती विश्लेषण

पूर्व व उत्तर चाचणीचे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण तक्ता :

	मध्यमान	मध्यमा	बहुलक	प्रमाण विचलन	सह संबंध
Pre-Test	5.7	6	5	1.24	0.86 Positive
Post-Test	7.8	8	8	1.28	

संशोधनात सरावापूर्वी घेतलेल्या चाचणीचा मध्यमान ५.७ इतका आहे. सरावानंतर घेतलेल्या चाचणीचा मध्यमान ७.८ इतका आहे. सरावापूर्वी व सरावानंतर घेतलेल्या चाचणीमध्ये मध्यमान मध्ये २.१ एवढाफरक आहे. सरावापूर्वी घेतलेल्या चाचणीचा मध्यमा ६ एवढा आहे. सरावानंतर घेतलेल्या चाचणीचा मध्यमा ८ एवढा आहे. सरावापूर्वी व सरावानंतर घेतलेल्या मध्यमा

व या खेळाडूवरती निवडक व्यायाम प्रकाराचा परिणाम होतो असे दिसून आले व यातून आपली परिकल्पना साद्य झाल्याचे दिसून आले. तसेच संशोधन हे गरज, व्याप्ती, मर्यादा व समस्या या सर्व बाबींचा विचार करून संशोधन पूर्ण करण्याचा प्रयत्न केला आहे. त्याचबरोबर कबड्डी मधील पायाच्या पंजाने स्पर्श करणे या कौशल्यावर निवडक व्यायाम प्रकाराचा परिणाम होतो हे या संशोधनातून सिध्द झाले आहे.

मध्ये २ एवढा फरक आहे. सरावापूर्वी घेतलेल्या चाचणीचा बहुलक ५ एवढा आहे. सरावानंतर घेतलेल्या चाचणीचा बहुलक ८ एवढा आहे. सरावापूर्वी व सरावानंतरच्या चाचणीमध्ये बहुलक मध्ये ३ एवढा फरक आहे. सरावापूर्वी घेतलेल्या चाचणीचा प्रमाण विचलन हा १.२४ एवढा आहे. सरावानंतर घेतलेल्या चाचणीचा प्रमाण विचलन हा १.२८ एवढा आहे. सरावापूर्वी व सरावानंतर

घेतलेल्या चाचणीतील प्रमाण विचलन मध्ये ०.०४  
अर्थनिवर्चन:

संशोधनामध्ये असे दिसून येते की, निवडक व्यायाम प्रकारामुळे कबड्डी खेळाडूच्या 'पायाच्या पंजाने स्पर्श करणे' या कौशल्यावर परिणाम होतो हे संख्याशास्त्रीय आकडेवारीनुसार सिद्ध झाले आहे. त्यामध्ये मध्यमान, मध्यमा, बहुलक, प्रमाण विचलन यांच्याद्वारे तो फरक दिसून आलेला आहे. त्यातून त्यांचा सहसंबंध हा ०.८६ इतका आला आहे. यातून असे सिद्ध झाले आहे की, निवडक व्यायाम प्रकाराचा कौशल्यावर परिणाम झालेला आहे.

**सारांश:**

सध्याच्या आधुनिक युगात मानवाच्या विकासाच्या प्रगतीच्या प्रत्येक क्षेत्रात शास्त्रीय ज्ञानाचा अनुभव समज आणि वापर या तत्वावर आधारित उद्दिष्टांचा आणि त्यांच्या पुर्ततेसाठी शास्त्रीय पध्दतीचा उपयोग केला जातो.

संशोधन करत असताना प्रायोगिक पध्दतीने संशोधन केले आहे. हे संशोधन वाळवा या गावातील शिवाजी व्यायाम मंडळ वाळवा या क्रीडा संस्थेमधील १६ वर्षाखलील मुलांची निवड करून त्याचा कबड्डीमधील पायाच्या पंजाने स्पर्श करणे हे कौशल्य विकसित करण्यासाठी लागणारे घटक यांचा या संशोधनात अभ्यास केला आहे. यामध्ये निवडक प्रकारचे व्यायाम प्रकार देऊन खेळाडूच्या पायातील शक्ती वाढवून पायाच्या पंजाने स्पर्श करणे हे कौशल्य सुलभ व जलद रीतीने करता यावे

एवढा फरक आहे.

यासाठी हे व्यायाम प्रकार देण्यात आले. तसेच खेळाडूच्या कौशल्यात सुधारणा व कौशल्य योग्य रित्या होते की नाही हे पाहण्यासाठी स्किल मेजरमेंट युनिट या स्किल टेस्ट मशीनचा वापर केला गेला.

या संशोधनात जिल्हास्तरीय स्पर्धेत सहभागी खेळाडूचा समावेश करण्यात आला आहे. व या खेळाडूवरती निवडक व्यायाम प्रकाराचा परिणाम होतो असे दिसून आले व यातून आपली परिकल्पना साद्य झाल्याचे दिसून आले. तसेच संशोधन हे गरज, व्याप्ती, मर्यादा व समस्या या सर्व बाबींचा विचार करून संशोधन पुर्ण करण्याचा प्रयत्न केला आहे. त्याचबरोबर कबड्डी मधील पायाच्या पंजाने स्पर्श करणे या कौशल्यावर निवडक व्यायाम प्रकाराचा परिणाम होतो हे या संशोधनातून सिद्ध झाले आहे.

**निष्कर्ष:**

- १) कबड्डीमधील पायाच्या पंजाने स्पर्श करणे या कौशल्यावरती निवडक व्यायाम प्रकारचा फरक पडला.
- २) अशा प्रकारचे प्रयोगात्मक पध्दतीमुळे कबड्डी खेळाडूचा स्पर्धेत या कौशल्याचा वापर वाढत आहे असे दिसून येते.
- ३) निवडक व्यायाम प्रकारांचा कबड्डी खेळातील 'पायाच्या पंजाने स्पर्श करणे' या कौशल्यावरती परिणाम होतो.

## संदर्भ :

- १) डॉ०२०२० जून) सोपान एकनाथ कांगणे .)  
पुणे,निराली प्रकाशन ” शारीरिक शिक्षण “
- २) आर (२०१२) गुप्ता.“ युसेट /सी नेट.जी.  
रमेश पब्लिशिंग ” फिजिकल एजुकेशन  
दिल्ली ,हाउस

- ३) भिंताडे डॉ० शैक्षणिक संशोधन .वि.  
पद्धती,नूतन प्रकाशन,पुणे ३० प्रथम  
आवृत्ती. २००६-
- ४) MSKA राष्ट्र स्टेट कबड्डी महा )  
. नियमचे पुस्तक ( असोशीयन