



## भारतीय पारंपारिक खेळ प्रकारांमध्ये खेळाडूंचा सहभाग वाढवण्यासाठी समाजमाध्यमाचा उपयोग

डॉ. भास्कर वामनराव माने

संचालक व शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख, स्वामी विवेकानंद महाविद्यालय, शिरूर

Corresponding Author: डॉ. भास्कर वामनराव माने

Email:- bhaskarmane101@gmail.com

DOI- 10.5281/zenodo.14992262

### सारांश:

भारतीय वर्तमान खेळ व पारंपारिक खेळ यामध्ये थोडासा फरक जरूर आढळतो परंतु पारंपारिक खेळाला असणारे प्रभुत्व आणि सुविधाचा विचार केल्यास खूप मोठी तफावत आढळून येते. भूतकाळाच्या खांद्यावर उभा राहून वर्तमान काळ मोठा होत असतो. पारंपारिक खेळ खेळताना आपल्याला अनेक गोष्टी शिकवतात जसे की जिंकणे आणि हरणे शिकणे, संवेदनाक्षम कौशल्ये विकसित करणे, मोजणे, जोडणे, गतिविषयक कौशल्ये सुधारणे, रंग ओळखणे, हात-डोळा समन्वय सुधारणे आणि शेवटी आनंद साजरा करणे. पारंपारिक खेळ खेळून आपण जी मूल्ये साध्य करतो ती आजकाल आपण खेळत असलेल्या खेळांच्या तुलनेत अधिक आहेत. प्रसारमाध्यमांनी सर्व खेळांवर प्रकाश टाकणे आवश्यक आहे आणि लोकांना सर्व खेळांवर जागरूक करणे आवश्यक आहे. केवळ क्रिकेटच नाही तर समाजमाध्यमांनी मुलांना आणि तरुणांना विविध खेळांसाठी प्रवृत्त करणे आवश्यक आहे. आपल्या देशातील क्रीडा दर्जा सुधारण्यासाठी प्रत्येक खेळाला प्रोत्साहन देण्याची गरज आहे. पारंपारिक खेळांना खूप मोठा इतिहास आहे, कारण पूर्वीचे काही खेळ हे जशास तसे आहेत परंतु त्यांचे काही नवीन नियम तयार करून व त्यात काही आवश्यक ते बदल करून पुनर्रचना करण्यात आली आहे. अनादी कालापासून मानवाने आपले जीवन सफल करण्यासाठी खेळ व शारीरिक शिक्षणाचा उपयोग करून घेतला. उपजीविकेकरिता शिकार करण्याची कला, आत्मरक्षणास लागणारी ताकत, क्षमता आपल्या शारीरिक हालचालीतून प्राप्त केली. शिकार करत असताना एखाद्या प्राण्याला जाळ्यात हाकलण्यासाठी सर्वजन एकत्र येऊन मदत करायचे अगदी तश्याच पद्धतीने कबड्डी या खेळाचे आहे. गिली दांडा, कबड्डी, कुस्ती, लेझीम, मल्लखांब, लाठी-काठी, बोथाटी, दंड, बैठका, नमस्कार, योगासने- प्राणायाम, लोकनृत्य इत्यादी खेळ व त्याबरोबरची संस्कृती टिकून ठेवण्याचे कार्य केले गेले आहे. यामध्ये राज्यकर्ते व राजे राजवाडे यांचे योगदान मोलाचे आहे, कारण त्यांना आत्मरक्षण करण्यातही व राज्याचे रक्षण करण्यासाठीचे त्यांना बलवान व योद्धे यांची गरज लागायची त्यासाठी अशा बलवान व्यक्ती व योद्धे शोधण्यासाठी ते स्पर्धा व खेळांचे आयोजन करत असत. परकीय सत्तेमुळे येथे क्रिकेट, फुटबॉल, हॉलीबॉल, टेनिस, कराटे, जुदो, बॉक्सिंग इत्यादी खेळ आले. पूर्वीचे खेळ हे जास्त श्रमाचे व कष्टाचे होते यासाठी समाज माध्यमे व स्वतः खेळाडू या खेळाकडे दुर्लक्ष केल. सामाजमाध्यमे यांनी क्रिकेट याकडे जातीचे लक्ष न देता भारतीय, परंपरागत खेळ व संस्कृती जपणारे खेळ याकडे जास्त लक्ष देणे गरजेचे आहे. आज फक्त क्रिकेट व फुटबॉल हे खेळ प्रसिद्ध झाले आहेत आणि यांना प्रसिद्धीस आणण्याचे कार्यदेखील समाजमाध्यामांचे आहे. ओल्यम्पिक सारख्या खेळाकडे लक्ष कमी असल्याने पदक देखील कमी मिळाले आहेत. जागतिक स्तरावर खेळले जाणारे खेळ जर आपण माध्यमिक स्तरापासून लक्ष दिले तर निश्चितच या स्तरावर पदाकाची संख्या देखील वाढणार आहे. यामुळे फक्त स्पर्धा आले कि तयारी व खर्च न करता अगदी वाल्यावस्थेत असताना पासून त्यावर लक्ष देऊन परिपूर्ण तयारी करणे गरजेचे आहे. शिवाय अशा संघटना, संस्था, अकादम्या कार्यरत राहून जागतिक स्तरावर कार्य उंचावल्यास राष्ट्राची प्रगती वाढेल व प्रत्येक खेळाडू, मार्गदर्शक, संस्था यांना स्वतःबरोबर कार्याचा आणि राष्ट्राचा गर्व वाढेल.

**मुख्य संज्ञा :** पारंपारिक, अर्वाचीन, प्रशिक्षण, मार्गदर्शन, सहभाग, समाजमाध्यम इत्यादी.

### प्रस्तावना :

खेळ कोणताही असो खेळ आणि स्पर्धा हे आपल्या शरीरासाठी आणि मनासाठी महत्त्वाचे भाग आहेत. कारण

ते आपल्याला तंदुरुस्त आणि निरोगी राहण्यास आणि चांगले आरोग्य प्राप्त करण्यास मदत करतात. सोबतच अनेक रोग टाळण्यासदेखील मदत करतात. जेव्हा आपण खेळतो तेव्हा

आपल्या शरीराला व्यायाम मिळतो, ज्यामुळे आपल्या स्नायूची हालचाल होते आणि स्नायू मजबूत होतात सोबतच आपले हृदय निरोगी राहते. खेळ आपल्याला शिस्त, सांघिक कार्य आणि वेळेचे व्यवस्थापन करायला शिकवतात आणि ताणताणाव यापासून विभक्त राहायलादेखील मदत करतात.

खेळ कोणताही खेळल्याने खेळांच्या माध्यमातून विद्यार्थी आदर, निष्पक्ष खेळ आणि क्रीडापटूत्व म्हणजेच खिलाडूवृत्ती शिकतात जे सामाजिक एकात्मता आणि भावनिक वाढीसाठी आवश्यक आहेत. खेळ हे शिक्षणासाठी एक समग्र दृष्टीकोन देतात, शारीरिक मानसिक आणि भावनिक प्रगतीला प्रोत्साहन देतात. परंतु समाजातील काही घटक हे आजही खेळ व स्पर्धा यांना आजही कमी प्रमाणात महत्व देतात. शाळा, महाविद्यालये किंवा इतर कोणत्या संस्थेत बालक शिक्षण घेत असेल तर त्या संस्थेत किंवा शाळेत मैदानी स्पर्धेचा आठवडा रावविला जात असताना खेळाकडे दुर्लक्ष करणारे पालक कौटुंबिक सहल किंवा कौटुंबिक कार्यक्रमाचे आयोजन करतात. त्यामुळे अश्या कुटुंबातील मुलांना व पालकांना खेळ आणि स्पर्धेचे महत्व उमजायला किंवा समजायला सध्याचे जीवन पुरणार नाही कारण खेळाचे महत्वच इतके अपरंपार आहे.

**उद्दिष्टे :**

1. भारतीय पारंपारिक खेळाची सखोल माहिती अभ्यासणे.
2. भारतीय पारंपारिक खेळ व वर्तमान खेळ यांच्यातील फरक अभ्यासणे.
3. खेळामध्ये सहभाग वाढविण्यासाठी समाजमाध्यमांचा उपयोग करण्यास मदत करणे.
4. भारतीय पारंपारिक खेळ व वर्तमान खेळ यांची माहिती समाजमाध्यमांद्वारे प्रदर्शित होताना माहिती घेणे.

**खेळ व क्रीडा व्यवस्थापन:**

खेळ आणि क्रीडा व्यवस्थापन या दोन्ही गोष्टी स्पर्धेसाठी अत्यंत आवश्यक आहेत. खेळाडू किंवा अॅथलीट असण्यापासून ते क्रीडा व्यवस्थापन किंवा औषधाचा शोध घेण्यापर्यंत क्रीडा जग किंवा क्रीडा विश्व भारतात उच्च पगाराच्या नोकरीच्या अनेक संधी, मान- सन्मान, आदर, समाजात उच्च प्रतीचे स्थान, शासकीय सेवेत नोकरी किंवा नोकरीसाठी आरक्षण देते. भारतातील क्रीडा क्षेत्रात करिअर सुरू करणे म्हणजे केवळ खेळाचा आस्वाद घेणे किंवा मनोरंजन नसून उच्च पगाराच्या नोकऱ्या आणि परिपूर्ण व्यावसायिक जीवनाकडे एक आशादायक प्रवास आहे. त्यामुळे अशा उच्च वर्णीय समाजात मान सन्मानाने वावरायचे असेल तर बाल वयापासून खेळ खेळणे व त्यामध्ये पारंगत होऊन नाव उज्वल केल्यास वरील पद्धतीचे जीवन जगता येईल.

भारताच्या शिक्षण व्यवस्थेत आणि राष्ट्रीय विकासाच्या धोरणात खेळांचे महत्व सर्वांगीण वाढीसाठी अत्यावश्यक आहे. खेळ खेळल्याने शारीरिक प्रगती, मानसिक कल्याण, एकता, लैंगिक समानता वाढवू

शकतात आणि सामाजिक समावेशासाठी एक साधन म्हणून काम करू शकतात. समाजातील नाकर्ते धोरण आणि शासनाच्या उदासीन धोरणामुळे खेळ या महत्वपूर्ण गोष्टीकडे दुर्लक्ष करण्यात आलेले आहे. समाजाला शिक्षणाच्या व्याख्या पोपटाप्रमाणे बोलणारा विद्यार्थी हवा आहे परंतु प्रत्यक्षात अंगीकारणारा किंवा प्रत्यक्षात अंमलबजावणी करणारा नको आहे. खेळामध्ये प्रत्यक्षात कृती केली जाते पण तात्त्विक स्वरूपात मिळणारे ज्ञान याला देखील महत्व दिलेच जाते. तेव्हा खेळाडू हा द्वी भूमिका निभावतो तर सर्वाधारण विद्यार्थी हा पोपटपंची ज्ञानाकडे वळतो आहे.

**भारतीय पारंपारिक खेळ :** भारतीय पारंपारिक खेळाचे महत्व अनन्यसाधारण आहे. या खेळांना देशी खेळ किंवा भारतीय खेळ म्हणूनही ओळखले जाते. या खेळामध्ये बॅडमिंटन, कबड्डी, खो खो, आठ्या पाठ्या, लंगडी आणि मल्लखांबा यांचा समावेश आहे. हे खेळ महाराष्ट्रात उगम झाले किंवा त्याचे औपचारिक रूपांतर झाले. महाराष्ट्राच्या ग्रामीण भागात वार्षिक जत्रा, यात्रा यामध्ये कुस्ती (भारतीय माती कुस्ती) आणि बैलगाडी स्पर्धा नियमितपणे पाहायला मिळतात व आजही त्यांची जपवणूक केली जात असल्याचे आपण पाहतो. कारण महाराष्ट्राच्या विधानसभेत बैलगाडा शर्यत चालू राहावी किंवा त्यावर बंदी आणू नये यासाठी आवाज उठविण्यात आला.

खेळ एखाद्या व्यक्तीला केवळ शारीरिक वाढ करणे या पैलूपेक्षा जास्त मदत करतो. कारण शारीरिक शिक्षण हे चारित्र्य घडवते, धोरणात्मक विचार, विश्लेषणात्मक विचार, नेतृत्व कौशल्ये, संघटन कार्य किंवा गुण विकसित करते, संघ कार्य, वेळेचे व्यवस्थापन, ध्येय ठरवणे आणि जोखीम घेणे शिकवते आणि या मुल्यांचा विकास करते. जर मुलांच्या अगदी लहान वयापासून या गुणांना वाव मिळत असेल तर तो विद्यार्थी नक्कीच भविष्य घडवेल व राष्ट्राची मान उंचावेल.

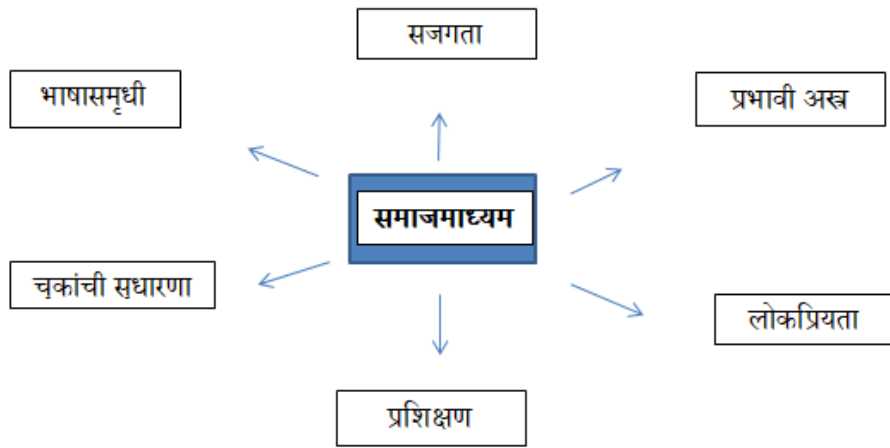
**खेळाचे महत्व :**

भारतीय खेळामध्ये कुस्ती व पहेलवानी हा भारतातील सर्वात जुना पारंपारिक खेळ आहे. कुस्ती या खेळाचा इतिहास ४००० वर्षापूर्वीचा आहे. सोबतच कांचा, लंगोरी, विटी- दांडू आणि खो खो यांसारख्या खेळांचा उल्लेख केल्याने बालपणीची आठवण येते. या बालपणीच्या खेळांची जादू आपल्या सध्याच्या पिढीला देण्याची वेळ आली आहे जी आभासी जगात रमून गेले आहेत. निरोगी शरीरात निरोगी मन आणि स्वस्थ शरीरात निरोगी मन ही दोन्ही विधाने १०० % सत्य आहेत कारण तो खेळाचा सकारात्मक परिणाम आहे. खेळामुळे अनेक फायदे होताना दिसतात त्यामुळे सध्या ज्यांचा खेळ व स्पर्धा या घटकाशी संबंध आहे त्यांनी आपल्या पाल्याला खेळाचे महत्व पटवून देऊन खेळाकडे वळविण्याचा मार्ग अवलंबिला आहे. स्पर्धा किंवा खेळ हा शिकण्याचा अनुभव आहे. स्पर्धेत सर्वजन खेळ खेळतात पण त्यापैकी फक्त एकच शेवटी

विजेता बनू शकतो, जरी फक्त एक खेळाडू किंवा संघ विजेता असला तरी निश्चितपणे सर्व विजेते असतील कारण त्या खेळ किंवा स्पर्धामधून सर्वांनी खूप काही अध्ययन अनुभूतींचा अनुभव घेतलेला असतो. विश्वविजेते संघ व त्यातील खेळाडू बोलताना सांगतात कि, खेळाने मला मदत केली आहे आणि खेळाची तत्त्वे मला कठीण काळातही मदत करत आहेत असे उद्गार प्रत्येक उत्कृष्ट खेळाडू आपल्या अनुभव कथनातून करताना आपण ऐकतो. आयुष्यामध्ये खेळाच्या माध्यमातून एक वेळ तत्त्वे विकसित केली कि ती जीवनभर उपयोगात येतात हा एक खेळाचा फायदा आहे आणि तो खेळाच्या माध्यमातून आपोआप विकसित होत जातो.

#### समाजमाध्यमाचा उपयोग :

बालवयात विविध खेळ खेळणे यामुळे बालकांना त्यांना त्यांची जीवन कौशल्ये विकसित करण्यास मदत



#### पारंपारिक खेळ व त्याचे महत्व :

पारंपारिक खेळातून आणि क्रीडाप्रकारातून महाराष्ट्राच्या संस्कृतीचे संवर्धन, राष्ट्राराष्ट्रात एकोपा, एकमेकांविषयी आदर, क्रीडेची जाणीव, शरीर संवर्धन, आर्थिक लाभ, सामाजिक बौद्धिक मानसिक विकास, संगठन चातुर्य, भविष्याची बांधणी व कौटुंबिक विकास इत्यादी फायदे या खेळामुळे होतात. सूर पारंब्या, आठ्या-पाठ्या, गोठ्या, सागरगोठ्या, लगोरी, मंगळागौरीचे खेळ, झब्बू, बदाम सात, कबड्डी, खो-खो, विटी-दांडू, गलोल, भातुकली, गुल्लेर मारणे, लपंडाव असे अनेक खेळ आहेत त्यामध्ये काही खेळ साधे, रंजन करणारे, तर काही स्पर्धात्मक, चढा-ओढीचे, जिंकण्याची इर्षा निर्माण करणारे आहेत. या प्रत्येक खेळाबरोबर महाराष्ट्राचा, मराठी माणसाच्या संस्कृतीचा एक धागा जोडलेला आहे. हे खेळ जिथे खेळले जायचे तिथल्या समाजाचा, परिसराचा इतिहास त्या त्या खेळात आपणास पाहायला मिळतो.

#### निष्कर्ष :

महाराष्ट्र, भारत किंवा आपल्या राष्ट्रात खेळाला दुय्यम स्थान दिले गेलेले दिसते. संशोधक स्वतः एक शारीरिक शिक्षण संचालक असल्याने स्पर्धेकडे निरखून पाहताना क्रीडा आणि खेळाकडे आपण गांभीर्याने बघत

करते. खेळ किंवा स्पर्धेत सहभागी झाल्याने बालकामध्ये संघ प्रवृत्ती, संघकार्य, नेतृत्व, जबाबदारी, संयम आणि आत्मविश्वास इत्यादी शिकवण्यास मदत करते. त्यांना जीवनातील आव्हानांना तोंड देण्यासाठी खंबीरपणे उभे करते, तयार करते. विद्यार्थ्यांना त्यांच्या जीवनातील ध्येय साध्य करण्यासाठी व त्यांची स्वप्ने साकार करण्यासाठी त्यांच्या शारीरिक आणि मानसिक क्षमतेवर काम करण्याची संधी खेळामुळे मिळते. विविध खेळांचे थेट प्रक्षेपण हे समाजमाध्यमावर केले जाते त्यामुळे आपोआपच लोकप्रियता वाढण्यास मदत होते आणि आपण खेळत असलेले खेळाचे चुकीचे भाग वगळण्यास मदतदेखील होते. त्यामुळे समाजमाध्यम हे एक प्रभावी तंत्र व साधन आहे.

नसल्याचे जाणवले. संशोधकाच्या संशोधनाचा विषय असल्याने पारंपारिक क्रीडाप्रकारांना दुय्यम स्थान दिले जाते आणि मोठ्या शहरात तर क्रिकेट, टेनिस, फुटबॉल या सारखे प्रचलित खेळच फक्त माहित असल्याचे जाणवले. पारंपारिक खेळ हे काही छोट्या गावांपुरतेच सीमित राहिले आहेत. ह्या खेळांचे महत्त्व लक्षात न घेतल्यामुळे त्यांच्याबद्दल माहिती उपलब्ध नाही आणि त्यांचा प्रचार त्या त्या गावांबाहेर झालेला नाही त्यामुळे आज जी पारंपारिक खेळ आहेत व त्यांची जी माहिती उपलब्ध आहे ती समाजमाध्यमे किंवा इतर माध्यमाच्या सहाय्याने इतरांपर्यंत पोहचविणे गरजेचे आहे.

#### समारोप :

खेळ विद्यार्थ्यांना चांगला अभ्यास करण्यास, एकाग्रता, समस्या सोडवणे, स्मरणशक्ती सुधारण्यास मदत करतात. खेळ खेळणे, स्पर्धेत सहभागी होणे किंवा अभ्यासेतर क्रियामध्ये गुंतणे हे एखाद्याच्या चारित्र्य/व्यक्तित्व विकास करण्यामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतात. वेळ व्यवस्थापन कौशल्ये, वाटाघाटी कौशल्ये, संवाद कौशल्ये, खात्री पटवून देणारी कौशल्ये, संघर्ष व्यवस्थापन, व्यवस्थापन कौशल्ये, निर्णय क्षमता, प्रतिसाद आणि आत्मविश्वास विकसित होतो. हल्लीच्या काळात फक्त गुणवत्ता, मेरीट, अभ्यासात प्रथम, सुंदर हस्ताक्षर, जास्त

प्रमाणत पारितोषिके, जास्त प्रमाणपत्र किंवा वावरत असणाऱ्या समाजातील अग्रेसर स्थान हे माझ्या पाल्याला मिळावे हि भूमिका निभावताना व्यक्तिमत्व विकास राहून जात आहे व यशाच्या जवळ पोहचत असताना यश कलाटणी दिल्यास आत्महत्या सारखे पायुल विद्यार्थी उचलत आहे. तेव्हा अशा नकारात्मक भूमिकेतून बाहेर पडून खेळाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे.

**संदर्भग्रंथसूची:**

1. शर्यती स्पर्धा खेळ, ए पी खरात, २०१६, मेहता प्रकाशन,
2. खेळ आणि खेळाचे महत्व, जे एस पाटील, २०१८, नूतन प्रकाशन,
3. खेळ आणि मानव, एच वाय देशमुख, २०१५, सागर प्रकाशन,
4. खेळ आणि स्पर्धा, सी व्ही केकाणे, २०१२, चैतन्य प्रकाशन,
5. फुटबॉल नियम व कौशल्ये, डॉ व्ही पी तुजरे, डायमंड प्रकाशन.