ISSN No 2347-7075
Impact Factor- 7.328
Volume-2 Issue-2

INTERNATIONAL JOURNAL of ADVANCE and APPLIED RESEARCH

Publisher: P. R. Talekar
Secretary,
Young Researcher Association
Kolhapur(M.S), India

Young Researcher Association

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly

ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue-2 Feb - 2022

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)

A Multidisciplinary International Level Referred and Peer Reviewed Journal

3rd February-2022 Volume-2 Issue-2

On

Impact of Globalization on Sustainable Development

Chief Editor
P. R. Talekar
Secretary,
Young Researcher Association, Kolhapur (M.S), India

Executive Editors
Dr. G. S. Dhabale
Principal
C.B.Khedgi's Basaveshwar Science Raja Vijaysinh Commerce & Raja Jaysinh Arts College Akkalkot

Co- Editors
Dr. Dattatraya Birajdar **Director of Sports and Physical Education** C.B.Khedgi's Basaveshwar Science Raja Vijaysinh Commerce & Raja Jaysinh Arts College Akkalkot

Published by- P. R. Talekar, Secretary, Young Researcher Association, Kolhapur (M.S), India

The Editors shall not be responsible for originality and thought expressed in the papers. The author shall be solely held responsible for the originality and thoughts expressed in their papers.

© All rights reserved with the Editors

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly
ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue2. Feb 2022

CONTENTS

Sr No	Paper Title	Page No.
1	शारीरिक शिक्षण आणि खेळ प्रा. डॉ. प्रताप गणपती रामपुरे	1-2
2	शारीरिक शिक्षण आणि आरोग्य प्रा. मधुकर पांडूरंग वाकळे	3-4
3	शारीरिक शिक्षण खेळात क्रीडा मानसशास्त्राची भुमिका प्रा.डॉ.देवकते उत्तम शेषराव	5-7
4	कन्नड वचन साहित्यातील आरोग्यविषयक विचार डॉ. गुरुसिद्धय्या शिवराचय्या स्वामी	8-10
5	शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्र डॉ. प्रकर्ष सुभाषराव देशमुख	11-15
6	जागतिकीकरण: मराठी दलित कथासाहित्य डॉ. सी.डी. कांबळे	16-18
7	क्रीडा प्रकारातील एक खेळ - कुस्ती श्री धनाजी ज्ञानेश्वर खरात	19-26
8	विद्यार्थीयांचे क्रीडा स्पर्धेमध्ये सहभागाचे फायदे डॉ.नागटिळक रामहरी शिवाजी	27-28
9	भारतीय क्रीडा संस्कृतीचा इतिहास : नेशन अॅट प्ले-ए हिस्टरी ऑफ स्पोर्ट इन इंडिया डॉ. अशोक गौरीशंकर माळगे	29-31
10	स्पर्धेच्या युगामध्ये संघटनेतील मानव संसाधनाला खेळ व आरोग्य सुविधेच्या प्रोत्साहना द्वारे उद्योगाचे व्यवस्थापन श्री. सुरवसे आबाराव प्रेमनाथ	32-34
11	शारीरिक शिक्षा द्वारा समाजिकरण श्री. वाघचवरे बी. डी., गवळी एस. एस., देशपांडे एन. के.	35-36
12	मैंदर्गी (अक्कलकोट): एक धार्मिक पर्यटन स्थळ व खेळाडूंना वाव डॉ. एल. एन. आंबेवाले	37-40
13	लोकनाट्य प्रा.सिद्धाराम पाटील	41-43
14	खेळाडूंच्या कामगिरीवर निवडलेल्या योगिक तंत्राचा प्रभाव डॉ.चांद खान सफदर खान	44 - 48
15	खेळाडूंसाठी समतोल आहार पोषण आणि आरोग्य प्रा. रवींद्र भिकाजी कुनाळे	49-50
16	युवा खेळाडूंच्या क्रीडा संबंधित दुखापती डॉ. मुश्ताक महमद कुतुबुद्दीन शेख	51-55
17	बहुराष्ट्रीय कंपन्यांची भारतातील वाटचाल डॉ. काळे एस. डी.	56-58
18	सातारा जिल्ह्यातील फुटबॉल खेळाडू आणि हॉकी खेळाडूंचे मनोविश्लेषणात्मक घटक	59-60

	डॉ. विकास आनंदराव जाधव	
19	शारीरिक शिक्षण आणि खेळामध्ये योगाची भूमिका **डॉ. संदीप पाटील**	61-62
20	शारीरिक शिक्षणाची गरज व महत्व **प्रा. डॉ. शिवानंद शरणप्पा तोरवी**	63-65
21	योग प्रशिक्षणाचा महाविद्यालयीन ज्युडो खेळाडूंच्या मानसिकतेवर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास **प्राध्यापक मोहिते बापू चंद्रहार**	66-67
22	महिलांचे आरोग्य व प्रतिकारशक्ती वाढीसाठी शारीरिक हालचाली व आहाराचे महत्व **डॉ. अशोक भिमराव पाटील**	68-71
23	खेळांचे व्यापारीकरण **प्रा.डॉ.गौतम शाहुराजे जाधव**	72-74

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly
ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

शारीरिक शिक्षण आणि खेळ

प्रा. डॉ. प्रताप गणपती रामपुरे
क्रीडा विभागप्रमुख इंदिरा गांधी महाविद्यालय, जालना, जि. जालना.
ई—मेल : prataprampure@gmail.com

प्रस्तावना :

जीवनाचा सर्वांगिण विकास घडवायचा असेल तर शारीरिक विकास महत्त्वाचे आहे. अगदी उच्च प्रतीचे यश जीवनात किंवा खेळात मैदानावर मिळवायचे असेल तर शारीरिक कामगिरी महत्त्वाची असते. त्यामध्ये मानसिक आरोग्य मजबूत असणे महत्त्वाचे असते. व्यायाम, मैदानी खेळ, पूरक खेळ, कसरती यामुळे व्यक्तीच्या विविध शारीरिक क्षमताचा विकास होत असतो आणि त्यामुळे व्यक्तीमध्ये शक्ती, ताकद, स्फूर्ती, गती, चपळता प्राप्त होण्यास मदत होते असते आणि याचा परिणाम शरीरावर जसा होतो तसा मानसिकतेवर सुद्धा होत असतो. व्यक्ती आयुष्यभरासाठी नेहमी आनंदी, उत्साही राहतो आणि आयुष्यात जे काही चढउतार, आव्हान समोर येतील त्यांचा सामना करण्यास सदैव सज्ज असतात. यामुळे निश्चितपणे ध्येयप्राप्ती होण्यास मदत होते. आयुष्यामध्ये जिद्द निर्माण व्हावी व त्यांच्या शारीरिक व मानसिक क्षमताचा पूर्णता विकास व्हावा यासाठी 'शारीरिक शिक्षण' मध्ये विविध घटकांचा अंतर्भाव करण्यात आला. प्रत्येकजन शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या विकसित, सुदृढ, निरोगी, उत्साही युवा पिढीतूनच देशाला उद्याचे निरोगी व सुसंस्कृत नागरीक बनविण्यासाठी शारीरिक शिक्षणाद्वारे साध्य करता येईल.

शारीरिक शिक्षणामुळे प्रत्येकांचे जीवन व्यवस्थितपणे, शिस्तबद्ध होते. त्यामुळे नियमितपणे व्यायाम करणे, त्यामुळे व्यक्तीला जीवनभर फायदा होताना दिसून येतो. यांची जाणीव होताना दिसून येतो. शारीरिक शिक्षण म्हणजे उत्तम आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे. यामुळे जीवन हे तणावमुक्त, आनंदमय आणि परिपूर्ण होवू शकते आणि यामुळे प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनाचा दर्जा उंचावून आयुष्य वाढण्यास मदत होते.

शारीरिक शिक्षणाचा उद्देश्य आणि व्याप्ती :

शारीरिक शिक्षण शिकणारा प्रत्येकजन आपल्या पद्धतीने ज्ञान मिळविण्याचा प्रयत्न करीत असतो आणि त्यामधून तो शारीरिक, मानसिक, नैतिक असा सर्वांगिण विकास करण्याचा प्रयत्न करीत असतो. त्यामुळे आयुष्य दीर्घायुष्य बनण्यास मदत होताना दिसून येते.

१) वय, उंची, वजन याद्वारे अपेक्षित शारीरिक क्षमता मिळविणे.
२) श्वसनसंस्था, पंचनसंस्था, स्नायूसंस्था कार्यरत ठेवून शरीर सुदृढ बनविणे.
३) स्नायूसंस्था, मज्जासंस्था यांचा समन्वय साधणे.
४) अंगी चपळाई, जलद हालचाली, तोल यांचा समन्वय साधणे.
५) शरीराच्या नैसर्गिक वाढीस पुरक जोरदार, मनोरंजक, उपक्रम आखून आवड निर्माण करणे.
६) व्यायाम करून त्याद्वारे धैर्य व झुंजारपणा विकसित करणे.
७) बंधुभाव, सहकार्य, संघवृत्ती, अज्ञाधारकपणा, गुण मिळविणे.
८) स्वयंशिस्त व नेतृत्वगुणांचा विकास करणे.

वरील उद्देश्य साध्य करण्यासाठी शारीरिक शिक्षणाची व्याप्तीही वाढते. शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून कठोर मेहनतीची तयारी, जबाबदारी, नीटनेटकेपणा, काटेकोरपणा इत्यादीमध्ये सकारात्मक बदल घडवून आणता येतात. इतकेच नव्हे तर मनाची एकाग्रता साधणेही यामुळे सहज शक्य होण्यास मदत होते. शारीरिक शिक्षण आणि आरोग्य शिक्षण या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. त्यांचा एकमेकांचा परस्पराशी दृढ असा संबंध आहे.

खेळाचा उद्देश्य व व्याप्ती :

प्रत्येक व्यक्तीला खेळ आवडतो असे नाही. कुणाला खेळ आवडतो, कुणाला आवडत नाही आणि तितक्यात सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे प्रत्येकाला ज्याला खेळ आवडतो तो स्वत:च्या आवडीचाच खेळ खेळत असतो आणि स्वत:च्या आवडीचा खेळ खेळल्यामुळे त्याला मनापासून आनंद होत असतो. याचाच महत्त्वाचा फायदा असा होतो की, एक किंवा त्यापेक्षा जास्त खेळ खेळल्यास त्यांचा व्यायाम होवून शरीरास महत्त्वपूर्ण असा फायदा होत असतो आणि मनोरंजन सुद्धा होताना दिसून येते. अप्रत्यक्षरित्या असे दिसते की, शरीराचा विकास होण्यास मदत होत असते. त्यामुळे विविध खेळ नियमितपणे खेळल्याने शरीराला महत्त्वपूर्ण असा फायदा होताना दिसून येतो. शरीराला भरपूर अशा प्रमाणामध्ये व्यायाम सुद्धा मिळतो आणि शरीर सुदृढ, लवचिक बनण्यास मदत होते. तसेच चपळदार बनते. त्या व्यतिरिक्त धाडसी बनण्यास मदत होते. खिलाडूवृत्ती, संघभावना, तडफ, धडाडी,

शक्ती, नेतृत्वगुण याचाही महत्त्वपूर्ण असा विकास होताना दिसतो. व्यायाम प्रकाराला एक प्रकारे अभ्यासाचे स्वरूप निर्माण होण्यास मदत होते. म्हणजेच अभ्यास करत हसत–खेळत शारीरिक दृष्ट्या सक्षम होण्यासाठी छंद सुद्धा जोपासता येतो आणि याच छंदामधून खेळण्याचा परिपूर्ण आनंद घेता येतो आणि किमान स्वरूपाची कौशल्य विकसित करण्यास मदत होते. त्यासाठी पूरक व मूलभूत व्यायामसुद्धा करावाच लागतो. खेळाबरोबर शरीर सुद्धा विकसित होताना दिसते.

शारीरिक शिक्षण व खेळाचे महत्त्व :

सुदृढ शरीर हे मानव जीवनासाठी खूप महत्त्वपूर्ण आहे. आपले दैनंदिन कामकाज सुरळीतपणे पार पाडण्यासाठी शरीर अतिउत्तम असणे महत्त्वाचे आहे. त्यासाठी शरीर मजबूतीकडे लक्ष देणे फार महत्त्वाचे आहे. म्हणून चांगल्या सवयी असणे फार महत्त्वाचे आहे. मजबूत शरीर असेल तर व्यक्ती प्रगतीच्या दिशेने नक्कीच उच्च झेप घेतल्याशिवाय राहत नाही आणि जीवन सुखकर आणि उत्साहपूर्ण होण्यास सहज अशी मदत होताना दिसते. व्यक्ती सामाजिक प्रगती करण्यासाठी धडपडतो. तो जर वैयक्तिकरित्या सक्षम जर असेल तर सामाजिक परिस्थिती उच्च नेण्यासाठी त्यास सहज शक्य होते. त्यासाठी शारीरिक शिक्षणाबरोबर खेळ खेळणे सुद्धा महत्वाचे आहे. यामुळे व्यक्ती नेतृत्व गुणी सुद्धा होण्यास मदत होताना दिसून येते. त्यासाठी शारीरिक शिक्षणाच्या अभ्यासाबरोबर खेळ खेळणे सुद्धा फार महत्वाचे बनवून गेले आहे. धक्काधकीच्या जीवनामध्ये शरीराला ताजेतवाने ठेवण्यासाठी खेळ सुद्धा महत्व आहे असे दिसून येते.

निष्कर्ष :

शारीरिक शिक्षण व खेळ हे महत्त्वपूर्ण असे दोन्ही घटक आहेत. एकमेकांचे एकमेकांशी घट्ट अशा स्वरूपाचे नाते आहे आणि त्यामुळे शिस्तबद्धपणा, शारीरिक, मानसिक, नैतिक, सर्वांगिण विकास, खिलाडूवृत्ती, संघभावना, धडाडी, नेतृत्वगुण, शक्ती निर्माण होते असे दिसून येते.

संदर्भ सूची :

1- संजय मलाके, संपूर्ण शारीरिक शिक्षा, खेळ साहित्य केंद्र
2- शारीरिक शिक्षण समग्र अध्ययन, खेळ साहित्य केंद्र
3- विकास शारीरिक शिक्षण आणि आरोग्य
4- भारतीय खेळ

प्रा. डॉ. प्रताप गणपती रामपुरे

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly
ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

शारीरिक शिक्षण आणि आरोग्य

प्रा. मधुकर पांडूरंग वाकळे
क्रीडा व शारीरिक शिक्षण विभागप्रमुख राजर्षी शाहू कला व विज्ञान महाविद्यालय, वाळूज, ता. गंगापूर, जि. औरंगाबाद.
ई–मेल : madhukar.wakale13@gmail.com

प्रस्तावना :

जीवनाचा सर्वांगिण विकास घडवायचा असेल तर शारीरिक विकास महत्त्वाचे आहे. अगदी उच्च प्रतीचे यश जीवनात किंवा खेळात मैदानावर मिळवायचे असेल तर शारीरिक कामगिरी महत्त्वाची असते. त्यामध्ये मानसिक आरोग्य मजबूत असणे महत्त्वाचे असते. व्यायाम, मैदानी खेळ, पूरक खेळ, कसरती यामुळे व्यक्तीच्या विविध शारीरिक क्षमताचा विकास होत असतो आणि त्यामुळे व्यक्तीमध्ये शक्ती, ताकद, स्फूर्ती, गती, चपळता प्राप्त होण्यास मदत होते असते आणि याचा परिणाम शरीरावर जसा होतो तसा मानसिकतेवर सुद्धा होत असतो. व्यक्ती आयुष्यभरासाठी नेहमी आनंदी, उत्साही राहतो आणि आयुष्यात जे काही चढउतार, आव्हान समोर येतील त्यांचा सामना करण्यास सदैव सज्ज असतात. यामुळे निश्चितपणे ध्येयप्राप्ती होण्यास मदत होते. आयुष्यामध्ये जिद्द निर्माण व्हावी व त्यांच्या शारीरिक व मानसिक क्षमताचा पूर्णता विकास व्हावा यासाठी 'शारीरिक शिक्षण' मध्ये विविध घटकांचा अंतर्भाव करण्यात आला. प्रत्येकजन शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या विकसित, सुदृढ, निरोगी, उत्साही युवा पिढीतूनच देशाला उद्याचे निरोगी व सुसंस्कृत नागरीक बनविण्यासाठी शारीरिक शिक्षणाद्वारे साध्य करता येईल.

शारीरिक शिक्षणामुळे प्रत्येकांचे जीवन व्यवस्थितपणे, शिस्तबद्ध होते. त्यामुळे नियमितपणे व्यायाम करणे, त्यामुळे व्यक्तीला जीवनभर फायदा होताना दिसून येतो. यांची जाणीव होताना दिसून येतो. शारीरिक शिक्षण म्हणजे उत्तम आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे. यामुळे जीवन हे तणावमुक्त, आनंदमय आणि परिपूर्ण होवू शकते आणि यामुळे प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनाचा दर्जा उंचावून आयुष्य वाढण्यास मदत होते.

शारीरिक शिक्षणाचा उद्देश्य आणि व्याप्ती :

शारीरिक शिक्षण शिकणारा प्रत्येकजन आपल्या पद्धतीने ज्ञान मिळविण्याचा प्रयत्न करीत असतो आणि त्यामधून तो शारीरिक, मानसिक, नैतिक असा सर्वांगिण विकास करण्याचा प्रयत्न करीत असतो. त्यामुळे आयुष्य दीर्घायुष्य बनण्यास मदत होताना दिसून येते.

१) वय, उंची, वजन याद्वारे अपेक्षित शारीरिक क्षमता मिळविणे.
२) श्वसनसंस्था, पंचनसंस्था, स्नायूसंस्था कार्यरत ठेवून शरीर सुदृढ बनविणे.
३) स्नायूसंस्था, मज्जासंस्था यांचा समन्वय साधणे.
४) अंगी चपळाई, जलद हालचाली, तोल यांचा समन्वय साधणे.
५) शरीराच्या नैसर्गिक वाढीस पुरक जोरदार, मनोरंजक, उपक्रम आखून आवड निर्माण करणे.
६) व्यायाम करून त्याद्वारे धैर्य व झुंजारपणा विकसित करणे.
७) बंधुभाव, सहकार्य, संघवृत्ती, अज्ञाधारकपणा, गुण मिळविणे.
८) स्वयंशिस्त व नेतृत्वगुणांचा विकास करणे.

वरील उद्देश्य साध्य करण्यासाठी शारीरिक शिक्षणाची व्याप्तीही वाढते. शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून कठोर मेहनतीची तयारी, जबाबदारी, नीटनेटकेपणा, काटेकोरपणा इत्यादीमध्ये सकारात्मक बदल घडवून आणता येतात. इतकेच नव्हे तर मनाची एकाग्रता साधणेही यामुळे सहज शक्य होण्यास मदत होते. शारीरिक शिक्षण आणि आरोग्य शिक्षण या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. त्यांचा एकमेकांचा परस्पराशी दृढ असा संबंध आहे.

आरोग्य शिक्षणाचे उद्देश्य व व्याप्ती :

शरीराच्या उत्तम वाढीसाठी उत्तम अशा प्रकारचे आरोग्य असणे महत्त्वाचे आहे. आहार, विश्रांती आणि स्वच्छता यांचा फार निकटचा असा संबंध आहे.

आरोग्य शिक्षणाचे प्रमुख उद्देश खालीलप्रमाणे –

१) वैयक्तिक स्वच्छतेविषयी जाणीव करुण देणे.

२) समतोल आहाराबाबत योग्य दृष्टी विकसित करणे.
३) आरोग्यविषयक योग्य सवयी लावणे, त्याचप्रमाणे दिनक्रम ठरविणे.
४) विश्रांती, झोप, पचनसंस्था, व्यायाम, आहार यांचा परस्परसंबंध दाखविणे.
५) रोग नियंत्रण व रोगनिवारनासंबंधी जागरुकता वाढविणे. आपतकालदरम्यान उपाययोजना करणे, प्राथमिक उपचारांविषयी योग्य अशा सुखसुविधा देण.
६) परिसर स्वच्छता, पर्यावरण संतुलन आणि आरोग्य यांचा माहिती देवून जागरुकता वाढविणे.

वरील उद्देश्य साध्य करतानाच विद्यार्थ्यांना प्रत्येक नागरीकांना आरोग्य व जाणीव करून देणे. वैयक्तिक सुदृढता मिळविण्यासाठी सजग बनविणे त्यामुळे समाज आरोग्याविषयी जागरुक बनेल, त्यातूनच वैयक्तिक बरोबर सामाजिक भान येईल.

शारीरिक शिक्षण व आरोग्याचे महत्त्व :

मानवासाठी शरीर हे फार महत्त्वाचे असते. शरीर मजबूत असेल तर तो सर्व काही कार्य व्यवस्थितपणे पार पाडू शकतात आणि शरीर चांगले ठेवण्यासाठी आरोग्य सांभाळणे महत्त्वाचे असते. हे दोन्ही घटक महत्त्वाचे असे आहेत. आरोग्य बिघडले तर शरीर कमजोर होते. त्यामुळे शरीर व आरोगय सांभाळण्यासाठी फार महत्वाच्या सवयी चांगल्या ठेवणे महत्त्वाचे आहे. आरोग्य म्हणजे शारीरिक व मानसिक आरोग्य चांगल्या प्रकारे जर असेल तर व्यक्ती प्रगतीकडे वाटचाल करीत असतो आणि जीवनमान उंचावण्यासाठी करीत असतो. व्यक्तीच्या वैयक्तिक व समाजाच्या प्रगतीसाठी शारीरिक शिक्षण व आरोग्य दोन्ही गोष्टी खूप अशा महत्त्वाच्या आहेत. व्यक्ती कितीही ज्ञानी असला तरी त्यांचे ज्ञान हे अगदी ठणकावून सांगण्यासाठी त्यांचे पाय शरीर मजबूत असणे महत्त्वाचे असते. समाजापुढे उभे राहून बोलता आले पाहिजे. शारीरिक सुदृढता असणे महत्त्वाचे आहे. व्यायाम व आहार, विहार याकडे विशिष्ट अशाप्रकारे विशेष लक्ष देणे महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे व्यक्तीच्या, समाजाच्या, देशाच्या प्रगती जर करावयाची असेल तर शारीरिक व आरोग्य खूप महत्त्वाचा घटक आहे.

निष्कर्ष :

शारीरिक शिक्षण व आरोग्य शिक्षण या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. एकमेकांशी दृढ असा संबंध आहे. त्यामुळे असे दिसून येते की, शिस्तबद्धपणा, उत्तम आरोग्य, तनावमुक्ती, स्फूर्ती, सुदृढ निरोगी जीवन जगण्यासाठी शारीरिक शिक्षण व आरोग्य महत्त्वाचे घटक आहेत असे दिसून येते.

संदर्भ सूची :

1- शारीरिक शिक्षण व आरोग्य कृतीपुस्तिका
2- अम्बराट रवि, आहार पौष्टीकताऔर व्यायाम, खेळ साहित्य, केंद्र ७—२६, एल.जी.एफ, नई दिल्ली.
3- उप्पल ए. के., शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य, नई दिल्ली फैन्डस पब्लिकेशन
4- शर्मा एम. एल., शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य शिक्षा, जालंधर.

प्रा. मधुकर पांडूरंग वाकळे

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly
ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

शारीरिक शिक्षण खेळात क्रीडा मानसशास्त्राची भुमिका

प्रा.डॉ.देवकते उत्तम शेषराव
शारीरिक शिक्षण विभाग पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर महाविद्यालय राणीसावरगाव, ता.गंगाखेड, जि.परभणी

प्रस्तावना

मानसशास्त्र हे मन व वर्तणूक यांचा अभ्यास करणारे शास्त्र आहे. इ.सन 1920 च्या सुमारास मानवी वर्तन यांचा अभ्यास करणारे शास्त्र म्हणजे मानसशास्त्र अशी व्याख्या केली गेली. ही व्याख्या इ. सन 1960 च्या दशकात पर्यंत स्वीकारली जात होती. मनाच्या अभ्यासात मानसशास्त्रज्ञांना रस निर्माण झाला. 'मन' हा शब्द मानसशास्त्राच्या पाठ्यपुस्तकात दिसू लागला आणि मानसशास्त्राची व्यापक व्याख्या अशी केली गेली. वर्तनाचा आणि मानसिक प्रक्रियांचा अभ्यास करणारे शास्त्र यात मानसिक प्रक्रियांचाही शास्त्रीय अभ्यास करता येतो असे गृहीत धरले आहे.

उदा. मुलाखती सारख्या व्यक्तिमत्व चाचण्यांवरून माणसाच्या व्यक्तिमत्त्वाचा वस्तुनिष्ठ अभ्यास करता येतो. मनात निर्माण झालेल्या भावनांमुळे जे शरीरांतर्गत बदल घडून येतात, त्यांचे मोजमाप करता येते. थोडक्यात अदृश्य अशा मानसिक प्रक्रियांचा शास्त्रीय अभ्यास करता येतो. हे आता सर्वमान्य झाले आहे. वर्तन हे दृश्य व मापनीय असते. त्यामुळे वर्तनाचाही शास्त्रीय अभ्यास शक्य आहे. मन आणि शरीर एकमेकांवर अवलंबून असते. शरीराच्या हालचालीवर मनाचे नियंत्रण असते, तर ज्ञानेंद्रियांच्या सहाय्याने बाह्य परिस्थितीमध्ये काय घडत आहे. याची माहिती मनाला होत असते. शरीर व मनाची ही आंतरक्रिया मेंदूमध्ये असणाऱ्या पीनियल ग्रंथि द्वारे होत असावी असे मत देकार्त यांनी मांडले. देकार्त यांच्या विचार प्रवाहातून आत्म्याच्या मानसशास्त्र मनाच्या मानसशास्त्राची जागा घेतली. परंतु याही व्याख्येवर टीका करण्यात आली की, मन ही कल्पना सर्वांना परिचित असले तरी सर्वसामान्य लोकांना मानवी मन ही न उलगडणारे कोडेच आहे. मानवी मन व्यक्तीला दिसत नसले तरी त्याचे अस्तित्व गृहीत धरले जाते, परंतु कोणत्याही शास्त्रांमध्ये वास्तविक कल्पनांना महत्त्व दिले जाते. जे दिसत नाही त्याचा अभ्यास करता येत नाही. त्याचबरोबर मानवी मन हे अतिशय चंचल व हळवी असल्याने त्याचा अभ्यास करता येत नाही. अशा प्रकारच्या ठिकाणांमुळे काल दोघांमध्येही व्याख्या मागे पडली. बोधात्मक अनुभवांचा अभ्यास करणारे शास्त्र म्हणजे मानसशास्त्र होय.

व्याख्या :

१) मानवी मनाचा व वर्तनाचा अभ्यास करणारे शास्त्र म्हणजे मानसशास्त्र होय.

२) मानवी वर्तनाचा अभ्यास करणारे शास्त्र म्हणजे मानसशास्त्र होय.

मानसशास्त्र व खेळ :

खेळ म्हणजे मानवी हालचालींचे शास्त्र होय. खेळ म्हणजे आनंददायक, उत्स्फूर्त हालचालीतून व्यक्त झालेला आत्मविष्कार होय. खेळ ही एक सामाजिक प्रक्रिया आहे. त्याद्वारे व्यक्ती नवीन हालचालींची रचना करून आत्मरंजन करते. खेळकर वृत्ती तयार होते. मानवी वर्तनाचा अभ्यास करणे हे मानसशास्त्राचे काम आहे. खेळाडू प्रत्यक्ष खेळ

खेळत असताना त्याच्या वर्तनात होणारा बदल आणि त्या बदलाचा त्याच्या खेळावर होणारा परिणाम ही प्रक्रिया अत्यंत महत्त्वाची समजली जाते. विविध परिस्थितीमध्ये खेळाडूंचे वर्तन घडत असते. त्या वर्तनाचा अभ्यास मानसशास्त्र करते. खेळातील विविध कठीण परिस्थितीमध्ये सुद्धा खेळाडूंचा खेळ सुधारण्याच्या दृष्टीने मानसशास्त्र महत्त्वाची भूमिका बजावते. एकेक अनुभव घेणे म्हणजे शिक्षण घेणे, शिकणे. प्रत्येक अनुभवाला तीन अंगे असतात. ज्ञानात्मक, भावनात्मक व कार्यात्मक हे अनुभव ज्याप्रकारे मनात, ज्ञानात, भावनेत व कृतीत रुजविले जातात त्या त्या प्रमाणात ती व्यक्ती शिकते.

अनुभवांच्या तीनं अंगापैकी कृती वा वर्तन याला क्रीडाक्षेत्रात सर्वाधिक महत्त्व आहे. यांना शरीर मानसशास्त्र संशोधन असं सांगतात की, कोणतीच कृती केवळ शारीरिक किंवा मानसिक असू शकत नाही. फक्त अत्यंत उच्च प्रकारची विचारप्रक्रिया, मानसिक प्रक्रिया कशी चालते हे दिसत नाही. एवढेच किंवा एखादी शारीरिक कृती पुढे पुढे इतकी यांत्रिक होती की त्यासाठी काही सूक्ष्म मानसिक प्रक्रिया चालू आहे हे आपल्या लक्षात येणे ही कठीण जाते.

निरनिराळया शारीरिक हालचाली, खेळ यांच्या माध्यमातून वेग, ताकद, दमदारपणा, स्टॅमिना, लवचिकता, स्नायू यांची विविध दिशांना अधिकाधिक पोहोचण्याची क्षमता, स्नायू-मज्जातंतू सहकार्य या शक्तींचा मूलभूत शारीरिक क्षमतेचा विकास करून विविध खेळातील कौशल्यासाठी त्यांचा उपयोग शारीरिक शिक्षण व खेळ यामध्ये केला जातो. क्रीडा मानसशास्त्राच्या दृष्टीने मुक्त खेळ व हालचालींमधून व्यक्ती आपल्या शक्तीबरोबर भावभावनांचा अविष्कार करते. कुस्ती, कबड्डी विशेषतः बॉक्सिंग सारख्या खेळात दोघे एकमेकांवर इतके तुटून पडतात, रक्तबंबाळ होतात, घायाळ होतात, एकमेकांवर जोराचे प्रहार करतात, सामना संपतो व पंच निकाल जाहीर करतात दोघेही मुष्टियुद्ध ते एकमेकांना भेटतात, हस्तांदोलन करतात, परस्परांचे अभिनंदन करतात, हे फक्त खेळांमध्येच पहायला मिळते. आत्म समाधानाचे, आत्मविष्कार यांचे खेळांच्या एवढे उत्तम संस्कृतिक उदाहरण क्वचितच पाहायला मिळेल. इथे मारावयाचे असते समोरच्याला हरविण्यासाठी, त्याला संपवण्यासाठी नाही. कुठेकुठे पंच मारण्याची अनुमती असते. नियम असतात. त्याचे भान ठेवून व मनावर नियंत्रण ठेवून खेळ खेळ करायचा असतो. बॉक्सिंग सारख्या द्वंद्व खेळात आक्रमकता हवीच असते, पण तिचाही काही दर्जा असतो. वाजवीपेक्षा जास्त आक्रमकतेने व्यक्तीचा तोल ढासळतो. काम बिघडते. तर धनुर्विद्या, उंच उडी, कसरती खेळ सारख्या क्रीडा प्रकारात आक्रमक पेक्षा मनाची एकाग्रता अधिक उपयुक्त असते. हे दोन्ही गुण कसे प्राप्त करावयाचे व प्रत्यक्षात कसे आणावयाचे हे क्रीडा मानसशास्त्र सांगते. क्रीडांगणावरील जयपराजय स्विकारण्याची मानसिक तयारी पुढे आयुष्यातही उपयुक्त ठरते.

मानसशास्त्र हे मनुष्याशी निगडित आहे. इतर शास्त्रांच्या मानाने हे शास्त्र अलीकडे अस्तित्वात आले, पण आज असे कोणतेही शास्त्र नाही की, ज्याचा संबंध मानसशास्त्रांशी नाही. सर्व क्षेत्रात या शास्त्राची व्याप्ती झाल्याची आढळून येते. क्रीडा मानसशास्त्र ही क्रीडा तंत्रज्ञानास उपयुक्त ठरणारी मानसशास्त्राची एक उपयोजित शाखा आहे. क्रीडा मानसशास्त्राच्या दृष्टीने मुक्त खेळ व हालचालींमधून व्यक्ती आपल्या शक्ती बरोबर भाव भावनांचा अविष्कार करते. शारीरिक शिक्षण व खेळ हे मानसशास्त्राच्या केवळ मानवी आत्मरक्षणाशी संबंधित नाही तर मानसशास्त्रात बालक, प्रौढ, वृद्ध, स्त्रिया, पुरुष अशा समाजातील सर्व घटकांच्या वागणुकीशी संबंध येतो. शारीरिक शिक्षणाच्या स्थितीत फार मोठे परिवर्तन घडून आलेले आहे. अनेक प्रकारच्या स्पर्धांमुळे त्यांचे महत्त्व वाढतच आहे. महत्वाबरोबर त्यांच्या समस्याही होणाऱ्या जय पराजयांनाही कसे पचवावे व यासाठी मनाची वृत्ती कशी असावी म्हणजेच यश आल्यामुळे अगदीच दुरळून जाऊ नये व अगदी अपयश आले तरी नाराज होऊन खेळाविषयी नकारात्मक विचार निर्माण होऊ नये. असा विश्वास क्रीडा मानसशास्त्र देते. आधुनिक क्रीडा तंत्रज्ञानाच्या विकासासाठी क्रीडा मानसशास्त्र ही अत्यंत उपयुक्त अशी मानसशास्त्राची शाखा आहे. त्यामुळे क्रीडाशास्त्र हे अलीकडे स्वतंत्र असे महत्त्वाचे शास्त्र बनू पाहात आहे.

प्रा.डॉ.देवकते उत्तम शेषराव

निष्कर्ष :

व्यक्तीच्या शारीरिक, बौद्धिक, भावनिक व सामाजिक विकासासाठी आनंददायी, गतिमान व क्षमतावर्धक अशा शारीरिक हालचाली द्वारे नियोजनपूर्वक दिले जाणारे शिक्षण. हालचाल हा शारीरिक शिक्षणाचा पाया असून शरीर हे शारीरिक शिक्षण प्राप्त करण्याचे प्रमुख माध्यम आहे. असे असले तरी शारीरिक शिक्षणाचे उद्दिष्ट केवळ शरीरापुरतेच मर्यादित नाही, तर शरीराबरोबरच मन, भावना, विचार इत्यादींवर होणारे संस्कार सुद्धा त्यात अंतर्भूत आहेत. शारीरिक शिक्षण हा एक मोठ्या समग्र अशा विषयाचा एक भाग असून त्याचा संबंध महत्त्वाच्या स्नायूंच्या हालचाली आणि त्यांच्याशी संबंधित असणाऱ्या क्रियांशी आहे. क्रीडा मानसशास्त्राच्या दृष्टीने मुक्त खेळ व हालचालींमधून व्यक्ती आपल्या शक्ती बरोबर भावभावनांचा अविष्कार करते. शारीरिक शिक्षण व खेळ हे मानसशास्त्राच्या केवळ मानवी आचरणाशीच संबंधित नाही, तर मानसशास्त्रात बालक, प्रौढ, वृद्ध, स्त्रिया व पुरुष अशा समाजातील सर्व घटकांच्या वर्तनुकिशी संबंध येतो.

संदर्भ ग्रंथ :

१) क्रीडा मानसशास्त्र, डॉ. आलेगावकर, रघुवंशी प्रकाशन, पुणे.

२) मानसशास्त्र, सुरेश करंदीकर, फडके प्रकाशन पुणे.

३) सामाजिक मानसशास्त्र, अभिमन्यू ढोरमारे रसाळ,

४) मानसशास्त्र, आशा परुळेकर

५) मानवी विकासाचे मानसशास्त्र, रणधीर जाधव

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly

ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

कन्नड वचन साहित्यातील आरोग्यविषयक विचार

डॉ. गुरुसिद्धय्या शिवराचय्या स्वामी
सी.बी. खेडगी महाविद्यालय, अक्कलकोट
E mail - gurusiddayya.s@gmail.com

प्रस्तावना

विविधतेतील एकता हे भारताचे प्रमुख वैशिष्ट्य आहे. येथे अनेक भाषा, धर्म, संस्कृती प्रचलित आहेत. या सर्वांमुळे भारत आज जगातील वैशिष्ट्यपूर्ण देशांपैकी एक आहे. कन्नड ही भारतातील प्रमुख भाषांपैकी एक आहे. ही भारतातील दुसरी सर्वात प्राचीन भाषा असून तिला अभिजात भाषेचा दर्जा मिळाली आहे. तिला सुमारे दोन हजार वर्षांचा इतिहास आहे. कन्नड साहित्य हे भारतातील सर्वात समृद्ध साहित्यांपैकी एक आहे. कन्नड साहित्याला सुमारे एक हजार वर्षांचा स्पष्ट इतिहास आहे. अभ्यासाच्या सोयीसाठी, कन्नड साहित्याचे वर्गीकरण. प्राचीन कन्नड, मध्यकालीन कन्नड आणि आधुनिक कन्नड याप्रमाणे विभागणी करण्यात आले आहे. कन्नडचा आदि कवि पंप. हे दहावे शतकातले. पंप-पोन्न-रन्न या तिघांना रत्नत्रय असे म्हणतात. प्राचीन कन्नड साहित्याचा काळ हा कन्नड साहित्याचा सुवर्णकाळ म्हणून ओळखला जातो.

१२ व्या शतकात महात्मा बसवेश्वर यांच्या नेतृत्वाखाली कन्नड वचन साहित्याची भरभराट झाली. जागतिक साहित्यात कन्नड वचन साहित्याचे योगदान मोठे आहे. म्हणूनच वचन साहित्य काळ हा कन्नड साहित्यातील दुसरे सुवर्ण काळ मानवेच लागेल. १२ व्या शतकापासून आधुनिक काळापर्यंतचा कन्नड साहित्याचा टप्पा मध्यकालीन कन्नड साहित्य म्हणून ओळखला जातो. आधुनिक काळातील कन्नड साहित्यालाही आठ ज्ञानपीठ पुरस्कार प्राप्त होऊन संपूर्ण भारतात प्रचंड लोकप्रियता प्राप्त झाली आहे. त्यासाठी आधुनिक कन्नड साहित्याचा काळ हा कन्नड साहित्याचा तिसरा सुवर्णकाळ म्हटला पाहिजे.

आज जनसामान्य प्रत्येक क्षेत्राचे केंद्रबिंदू होत आहेत. आज जग जे आहे त्यापेक्षा मी चांगला आहे का? माझ्या व्यक्तिमत्त्वाची उत्क्रांती कशी शक्य आहे? मी माझे आरोग्य कसे राखले पाहिजे? या गोष्टी दिवसेंदिवस महत्त्वपूर्ण होत आहेत. भारत हे प्राचीन काळापासून आरोग्याला महत्त्व देणारा देश आहे. योग आणि आयुर्वेद यांना आज जगभरातील लोक खूप मानतात आणि हे दोन्ही जगाला भारताचे मोठी देणगी आहे.

कन्नड साहित्यात जनसामान्यांना प्रथम प्राधान्य वचन साहित्याने दिले जाते. प्रस्तुत लेखात कन्नड वचन साहित्याच्या अनुषंगाने लोकांच्या वैयक्तिक आणि सामाजिक आरोग्याविषयीच्या प्रश्नांची उत्तरे शोधण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे.

'कायकयेव कैलास' हा बसवण्णांनी जगाला दिलेला सर्वात महत्त्वाचा मंत्र आहे. कायक म्हणजे काम. प्रत्येकाला कायक करणे अनिवार्य होते. आज मोठ्या संख्येने लोकांना त्रास देणाऱ्या आजारपणाच्या समस्या म्हणजे काम न करता खाणे. त्यासाठी बसवण्णांचा कायक मंत्र आजही समर्पक आहे.

कायकाच्या नंतर दिलेला दुसरा मंत्र दासोह आहे. दासोह म्हणजे आपण समाजकार्यातून कमावलेल्या पैशांपैकी काही रक्कम समाजाच्या भल्यासाठी खर्च करणे. आज आपल्या देशातील वाढत्या आर्थिक संकटाला तोंड देण्यासाठी हा सर्वात महत्त्वाचा उपाय आहे. सामाजिक आरोग्याच्या विकासात दासाची भूमिका खूप महत्त्वाची आहे.

जातिव्यवस्था ही आपल्या देशातील सामाजिक समस्यांपैकी एक आहे. बसवण्णा यांनी सुरू केलेल्या वचन चळवळीत लिंग आणि वर्णाचा भेद नव्हता. बसवण्णा यांनी 'आमचे कूडल संगन शरण हेच श्रेष्ठ कुलवंत' असे म्हणत जातिव्यवस्थेवर कुऱ्हाड उठवली आहे. अगदी मादार चन्नय्याने 'अाचार हीच जात' असे म्हटले आहे. तो सामाजिक आरोग्याचा पाया आहे.

अनेक वचनकारांनाही योगाची जाण होती. त्यापैकी बसवण्ण, अल्लमप्रभू, सिद्धराम, महादेवी आणि चेन्नबसवण्णा आहेत. शरणांचे ईश्वरावर श्रद्धा होती. पण त्यांनी कधीही अंधश्रद्धेला पाठिंबा दिला नाही.

सर्व शरणांनी देवाच्या प्रतीक म्हणून इष्टलिंग धारण करत होते. ते रोज इष्टलिंगाची पूजा करत असे. हा एक प्रकारचा त्राटक योग आहे. शरणांनी इष्टलिंग पूजेला 'शिवयोग' म्हटले. खेड्यापाड्यात आजही लोक शरणांना

शिवयोगी असेच म्हणतात. सोलापूरचे शरण सिद्धराम हे 'शिवयोगी सिद्धराम' म्हणून ओळखले जात होते. स्वत: सिद्धराम यांनी त्यांच्या एका वचनात म्हटले आहे की 'योगी व्हायची असेल तर, तो माझ्यासारखा झाला पाहिजे'.

वचनांची आणखी एक खासियत म्हणजे त्यांचा अन्नाचा आदर. ते जेवणाला 'प्रसाद' असे म्हणत. त्यांचा असा विश्वास होता की आपण खाणार्या प्रत्येक दाणा देवाची कृपा आहे. या प्रकारच्या श्रद्धेचे अनेक प्रकारचे फायदे आहेत. जेवताना मन प्रसन्न होते. जेव्हा आपण जेवतो तेव्हा आपल्या भावना आणि विचार आपल्या मनाच्या प्रमाणेच तयार होतात. आज अनेक लग्नसोहळयांमध्ये पोटात भूक असली तरी अर्धवट खाण्याची फॅशन झाली आहे. अन्न हा प्रसाद आहे हे जर आज सर्व लोकांना कळले आणि ते न खराब करता जेवण घेतले तर आपल्या देशाची धान्य संपत्ती वाया जाणार नाही.

आज काही लोक गरजेपेक्षा थोडे जास्त खातात. पण ते खाल्लेल्या अन्न पचवण्याइतपत काम करत नाहीत. मग पुन्हा, काही जण दुसऱ्याची अनुकरण करत जंक फूड खातात, यामुळे आपण अनेक आजारांना आमंत्रण देत असतो. दवाखान्यात जाणाऱ्या काही औषधांच्या दुष्परिणामांमुळे नवनवीन आजार होत आहेत. कन्नड वचनकारांनी सांगितल्याप्रामाणे अन्न प्रसाद म्हणून ओळखून जेवले तर जेवणा इतकी औषधे खाण्याचे त्रास चुकते. शरणांनी शाकाहारावर भर दिला.

विवाह ही आपल्या देशाच्या चांगल्या पद्धतींपैकी एक आहे. कन्नड वचनकारांनी गृहस्थाश्रमावर जास्त भर दिला आहे. वचनकारांनी महिलांकडे अत्यंत आदराने पाहत. बसवादि शरण महिलांना 'महादेवी' मानत होते. स्वत: सिद्धरामांनी 'स्त्री साक्षात् कपिलसिद्ध मल्लिकार्जुन' म्हटले आहे. आज जर सर्व लोकांनी वचनकारांचे अनुसरण केले आणि महिलांचा आदर केला तर दिवसेंदिवस वाढणारे बलात्काराच्या घटना कमी होतील. 'स्त्री पूजोज्यायते' असे म्हणणार्या आपल्या देशात 'स्त्री स्वातंत्र्यम् न अर्हती' अशी व्यवस्था ही होती. हजारो वर्षांची ही परंपरा शरणांनी मोडली. स्त्रियांना पुरुषांप्रमाणे समान दर्जा, सन्मान आणि संधी देण्यात आल्या. महिलांना धार्मिक स्वातंत्र्य दिले. संपूर्ण जगाच्या इतिहासात प्रथमच सर्व वर्गातील महिलांना शिक्षण मिळाले. परिणामी, अक्क महादेवी कन्नडच्या पहिल्या कवयित्री झाल्या. ३५ हून अधिक महिलांनी मौल्यवान कन्नड वचने लिहिली. जगाच्या इतिहासातील हे प्रप्रथम उदाहरण आहे. अर्ध-नारी नटेश्वराची पूजा करणाऱ्या भारतातील महिलांना समान आदर वचनकारांमुळे मिळाली. महिलांच्या मानसिक आरोग्याची काळजी घेण्याचे श्रेय वचनकारांना जाते.

वचनकारांनीही घराच्या स्वच्छतेवर भर दिला.

“घरात घर मालक आहे की नाही
उंबरठ्यावर गवत उगवला आहे
घरात घर मालक आहे की नाही

या वचनात बसवण्णा यांनी एकाच वेळी घर आणि मनाच्या स्वच्छतेचे महत्त्व सांगितले आहे. विज्ञानातील नवनवीन शोधांमुळे आज जग हे एक छोटेसे खेडे बनले आहे. पण लोक एकमेकांपासून दूर जात आहेत. पण बसवण्णांनी कोणीही असो, 'हा कोण ?' असे म्हटले नाही. त्यांनी सर्वांना 'हे आमचे, हे आमचे' असे म्हटले. या तत्त्वाची आज नितांत गरज आहे. आज आपल्या देशातील साक्षरतेचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणात वाढत आहे. स्वच्छतेच्या आंदोलनामुळे स्वच्छतेची जाणीवही वाढत आहे. पण जवळपास सर्वच लोक नैतिकतेच्या पाताळात उतरत आहेत. हे नक्कीच निरोगी समाजाची वैशिष्ट्य नाही. अंतरंग शुद्धीकरणाच्या अशा अनेक समस्यांसाठी बसवण्णांचे खाली दिलेले एक वचन पुरेसे आहे.

चोरी करू नका
जीव मारू नका
खोटं बोलू नका
रागावू नका
इतरांचा हेवा करू नका
स्वतःचे वर्णन करू नका
हीच अंतरंगशुद्धी हीच बहिरंग शुद्धी

हीच आपल्या कूडलसंगम देवाला प्रसन्न करून घेण्याची मार्ग आहे.

जगातील सर्व लोक या तत्त्वांचे पालन केल्यास त्यांचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सुधारू शकतात.

संदर्भ :-

१. समग्र वचन साहित्य संपुट
२. मार्ग १, २, ३
३. शरण चरितामृत

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly

ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्र

डॉ. प्रकर्ष सुभाषराव देशमुख

सहयोगी प्राध्यापक तथा समाजशास्त्र विभाग प्रमुख भाई किशनराव देशमुख महाविद्यालय, चाकूर ता. चाकूर जि. लातूर

गोषवारा:-

सामाजिकशास्त्राद्वारे मानवी जीवनाच्या वेगवेगळया पैलूंचा अभ्यास केला जातो. मानवी जीवनाचे वेगवेगळे पैलू परस्परपूरक तर आहेत पण त्याचबरोबर ते परस्पर संबंधित देखील आहेत. त्यामुळे सर्वच सामाजिकशास्त्रे देखील परस्परपूरक व परस्परसंबंधितच आहेत. सामाजिकशास्त्रातील एक प्रमुख शास्त्र म्हणून समाजशास्त्राकडे पाहिले जाते. समाजशास्त्राद्वारे मानवी क्रिया-प्रतिक्रिया, वर्तन प्रकार तसेच सामाजिक संबंध, सामाजिक जीवन व सामाजिक घटना, प्रसंग आदींचा म्हणजे सामाजिक जीवन व त्यास प्रभावित करणाऱ्या घटकांचा सर्वांगीण अभ्यास केला जातो. अशा या मानवी सामाजिक जीवनाला मानवी शारीरिक हालचाली प्रभावित करतात. अशा या मानवी शारीरिक हलचाली शारीरिक शिक्षणाचा पाया समजल्या जातात. शारीरिक शिक्षणाद्वारे शास्त्रीय पद्धतीने शारीरिक हालचाली द्वारे व्यक्तीचे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य निर्माण करण्याचा प्रयत्न केला जातो . पण त्याचबरोबर त्याच्या व्यक्तिमत्व विकास करण्याचा प्रयत्न ही केला जातो . शारीरिक शिक्षणाद्वारे व्यक्तीच्या अंगी सदाचार, धैर्य, साहस, आत्मविश्वास, प्रामाणिकपणा, शिस्त, दया, निष्ठा व न्याय यासारख्या व्यक्तिगत व सहकार्य, आदरभाव, सहानुभूती, संघभावना, नेतृत्व, आज्ञाधारकपणा, सेवावृत्ती व सत्यप्रियता यासारख्या सामाजिक गुणांचा विकास होतो व असे हे व्यक्तिगत व सामाजिक गुण मानवी समाजातील सामाजिक जीवन, सामाजिक संबंध, सामाजिक घटना, सामाजिक प्रसंग सामाजिककरण, सामाजिक प्रक्रिया, सामाजिक नियंत्रण, सामाजिक परिवर्तन, सामाजिक विकास, नेतृत्व, सामाजिक स्वास्थ इत्यादींना प्रभावित करतात. त्यामुळे शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्र हे परस्परपूरक व परस्पर संबंधित आहेत .यात परस्परपूरकतेतून व परस्पर संबंधातून 19व्या शतकाच्या उत्तरार्धात दोघांमध्ये समन्वय साधण्याच्या दृष्टिकोनातून 'खेळाचे समाजशास्त्र ' ही समाजशास्त्राची एक नवीन उपशाखा अस्तित्वात आली की ज्या शाखेद्वारे क्रीडा क्षेत्रातील सामाजिक संबंधाचा अभ्यास केला जाऊ लागला आहे.

बीजशब्द :- समाजशास्त्र, शारीरिक शिक्षण, परस्परपूरकता आणि परस्परसंबंध, खेळाचे समाजशास्त्र.

प्रस्तावना:-

मानव आणि मानवी जीवन यांचा वेगवेगळया दृष्टिकोनातून अध्ययन करण्याकरिता अनेक सामाजिकशास्त्र अस्तित्वात आली आहेत.यापैकी समाजशास्त्र हे एक प्रमुख सामाजिकशास्त्र आहे. समाजशास्त्र हे मानवी सामाजिक जीवन, मानवाच्या सामाजिक वर्तन, क्रिया – प्रतिक्रिया, सामाजिक क्रिया, सामाजिक संबंध, मानवाशी निगडीत असलेल्या विविध संस्था, समूह, मंडळे, समस्या, जात, रूढी-परंपरा व संस्कृती या सारख्या तत्सम घटकांचे अध्ययन करणारे शास्त्र आहे. तसेच समाजशास्त्र हे मानवी जीवनाच्या अन्य पैलुंचे अध्ययन करणाऱ्या इतिहास, अर्थशास्त्र, राज्यशास्त्र, गुन्हेगारी शास्त्र, मानव वंशशास्त्र, मानसशास्त्र इत्यादी शास्त्राशी संबंधित आहे. समाजशास्त्राचा अभ्यास विषय हा मानवाच्या वर्तनावर प्रक्रिया करणाऱ्या घटकांशी निगडित असल्यामुळे शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्र यांचा घनिष्ठ संबंध आहे.

शारीरिक शिक्षण हे मानवी शरीराची सदृढता आणि आत्मिक व बौद्धिक विकासाशी निगडित आहे. शारीरिक सुदृढता आणि आत्मिक व बौद्धिक विकासाची प्रक्रिया ही ऐतिहासिक कालखंडापासून चालत आली आहे.यामध्ये रामायण-महाभारत या धार्मिक ग्रंथातील क्षत्रिय प्रशिक्षण, राजा-महाराजा यांनी सैनिकांच्या घेतलेल्या

शारीरिक कसरती व स्पर्धा इत्यादीतून आढळून येतात. या शारीरिक कसरती चे स्वरूप उद्दिष्टे महत्व विकसित करण्याकरिता शारीरिक शिक्षण या अध्यायन विषयाची निर्मिती झाली आहे.

शारीरिक शिक्षण हे व्यक्तीच्या विवेकशील क्रिया घडवून आणण्याचे कार्य करते. व्यक्तीच्या विवेकशील क्रियांचा कुटुंब, समाज, समुदाय यांच्यामध्ये स्थिरता, शांतता आणि विकास घडून येतो. तसेच व्यक्ती-व्यक्ती मध्ये सहकार्य, जिव्हाळा, कर्तव्य यासारख्या भावना निर्माण होतात. त्यामुळे कुटुंब, समाज समुदाय,राष्ट्र यांचा विकास घडून येतो. व्यक्तीच्या विवेकशील क्रिया समाजाच्या विकास प्रक्रियांसाठी महत्त्वपूर्ण ठरतात. या क्रिया व त्यातून निर्माण झालेल्या सामाजिक संबंधचा अभ्यास समाजशास्त्रात केला जातो. या सर्व पार्श्वभूमीवर शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्र यांच्यातील संबंधाचे अध्याय करण्याच्या दृष्टीने सदरील शोधनिबंधाची मांडणी पुढील उद्देशाला समोर ठेवून करण्यात आली आहे.

उद्देश :-

1. शारीरिक शिक्षणाची संज्ञा, स्वरूप व व्याप्ती अभ्यासणे.
2. शारीरिक शिक्षणाचा मानवी क्रियांवरील परिणामाचे अध्ययन करणे.
3. शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्र यांचा संबंध स्पष्ट करणे.

संशोधन पद्धती:-

प्रस्तुत शोध निबंध हा दुय्यम सामुग्रीवर आधारीत असून सदरील शोधनिबंधात शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्र या विषयावर शास्त्रीय पध्दतीने मांडणी करणाऱ्या लिखीत सामुग्रीचे वर्णन व विश्लेषण करण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. व त्या अधारावरच निष्कर्ष मांडण्यात आले आहे. त्यामुळे प्रस्तुत शोध निबंधाच्या निष्कर्षाला मर्यादा आहेत.

विषय प्रतिपादन:-

मानवी शरीराचे मूलभूत उद्दिष्टे सुदृढ शारीरिक व मानसिक आरोग्य हेच आहे. सुदृढ शारीरिक व मानसिक आरोग्य ठेवण्याचे मार्गदर्शन व कार्य शारीरिक शिक्षणाद्वारे केले जाते. म्हणूनच कोणत्याही कुटुंबाचे महत्त्वाचे काम कुटुंबातील सर्व सदस्यांचे निरोगी संगोपन करणे, कुटुंबात प्रत्येक मुलांचे निरोगी, शारीरिक विकास केला तर समाज व राष्ट्रातील निरोगी नागरिकांची निर्मिती होते.शारीरिक शिक्षणाद्वारे व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वाची निर्मिती होते.परंतु दुर्दैवाने 2018 च्या आकडेवारीनुसार देशातील बालके, मुले व प्रौढ नागरिक यांचे आरोग्य अजूनही इतर देशांच्या तुलनेमध्ये सदृढ असलेले येत नाहीत. त्याचप्रमाणे आपल्या देशातील तरुण देखील उच्च दर्जाची शारीरिक विकास साधण्यात कमी पाडत आहेत त्यामुळे शारीरिक शिक्षण गरजेचे आहे कारण शारीरिक शिक्षणामुळे सुदृढ व उच्च दर्जाच शारीरिक विकास घडवून येतोच, पण त्याबरोबरच व्यक्तीमध्ये सदाचार, धैर्य, साहस, आत्मविश्वास, प्रामाणिकपणा, शिस्त, दया, निष्ठा,न्याय यासारख्या व्यक्तिगत गुणांचा आणि सहकार्य, आदरभाव, सहानुभूती, संघभावना, नेतृत्व, आज्ञाधारकपणा, सेवावृत्ती, सत्यप्रियता यासारख्या सामाजिक गुणांचा विकास होतो.

शारीरिक शिक्षणाचा अर्थ:-

शारीरिक शिक्षणाद्वारे मुलांना सुदृढ राहण्याच्या क्रिया शिकून त्यांना आरोग्य शिक्षणाचे महत्त्व दर्शवले जाते.या शिक्षणा अंतर्गत मुलांना निरोगी ठेवण्याचे कार्य केले जाते. याकरिता शारीरिक शिक्षण विविध विषयांची माहिती एकत्रित करते.

शारीरिक शिक्षण अशा अनुभवाचा संग्रह आहे की, जो शारीरिक क्रियाद्वारे व्यक्तीला प्राप्त होतो.

डी. ओबर्व्युफर

“विविध शारीरिक हालचालींद्वारे व्यक्तीला मिळणाऱ्या अनुभवाचे संघटित ज्ञान म्हणजे शारीरिक शिक्षण होय.”

भारताच्या केंद्रीय शारीरिक शिक्षण व मनोरंजन सल्लागार मंडळ

“शारीरिक हालचालींद्वारे शरीर, मन व आत्मा यांचा परिपूर्ण व योग्य विकास साधून बालकाच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास साधणे, म्हणजे शारीरिक शिक्षण होय.”

शारीरिक शिक्षण अशा शारीरिक क्रियांना म्हणतात की ज्यांची निवड त्यांच्या प्रभावाच्या दृष्टीने केली जाते.
शारीरिक शिक्षण मुलांना शारीरिक कसरतीची सवय लावते मुलांना क्रीडा कौशल्यकामामध्ये कुशल बनवते.

वरील व्याख्येवरून असे लक्षात येते की, शारीरिक शिक्षण हे एक असे संघटीत शिक्षण आहे की, ज्याद्वारे व्यक्तीच्या शारीरिक, मानसिक,बौद्धिक घटकांचा विकास होऊन व्यक्तिच्या व्यक्तिमत्वाचा सर्वांगीण विकास घडून येतो. वा शारीरिक शिक्षणाद्वारे व्यक्तीच्या सर्वांगीण व योग्य व्यक्तिमत्वाचा विकास घडवून आणण्यासाठी शास्त्रशुद्ध पद्धतीने हालचाली करण्याचे शिक्षण दिले जाते. म्हणजेच हालचाल हा शारीरिक शिक्षणाचा पाया आहे.

शारीरिक शिक्षणाचा उद्देश:-

शारीरिक शिक्षणातून व्यक्तीचे बळकट आणि सुदृढ शरीर निर्माण करणे.

व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्वाचा विकास करणे.

व्यक्तीच्याअंगी नेतृत्व, नम्रता, आज्ञाधारकपणा, सहकार्य, आत्मविश्वास, सदाचार, धैर्य, प्रामाणिकपणा, वक्तशीरपणा, दया, न्याय, तत्परता, निष्ठा, सांघिकता इत्यादी गुणांचा विकास करणे.

आनंद समाधान व शारीरिक स्वास्थ्यासाठी मनोरंजनाची व्यवस्था उपलब्ध करून देणे.

व्यक्तीच्याअंगी व्यवसायिक कार्यक्षमतेचा , सहज प्रवृत्तीचा, राष्ट्रीयत्वाच्या भावनांचा विकास करणे

हे शारीरिक शिक्षणाचा प्रमुख उद्देश आहे.

शारीरिक शिक्षणाचा उद्देश केवळ शारीरिक सुदृढता व शारीरिक विकास करणे एवढ्या पुरताच मर्यादित नसून व्यक्तीच्या मन,बुद्धी, भावना व विचारावर संस्कार घडवून आणण्या पर्यंत व्यापक आहेत.

शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्राचा संबंध:-

सामाजिकशास्त्रातील एक प्रमुख शास्त्र म्हणून समाजशास्त्र कडे पाहिले जाते. समाजशास्त्राद्वारे मानवी क्रिया-प्रतिक्रिया, वर्तन प्रकार तसेच सामाजिक संबंध, सामाजिक जीवन व सामाजिक घटना, प्रसंग आदींचा म्हणजे सामाजिक जीवन व त्यास प्रभावित करणाऱ्या घटकांचा सर्वांगीण अभ्यास केला जातो. अशा या मानवी सामाजिक जीवनाला मानवी शारीरिक हालचाली प्रभावित करतात. अशा या मानवी शारीरिक हलचाली शारीरिक शिक्षणाचा पाया समजल्या जातात. शारीरिक शिक्षणाद्वारे शास्त्रीय पद्धतीने शारीरिक हालचाली द्वारे व्यक्तीचे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य निर्माण करण्याचा प्रयत्न केला जातो . पण त्याचबरोबर त्याच्या व्यक्तिमत्व विकास करण्याचा प्रयत्न केला जातो . शारीरिक शिक्षणाद्वारे व्यक्तीच्या अंगी व्यक्तिगत व सामाजिक गुणांचा विकास होतो व असे हे व्यक्तिगत व सामाजिक गुण मानवी समाजातील सामाजिक घटकांना प्रभावित करतात. त्यामुळे शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्र हे परस्परपूरक व परस्पर संबंधित आहेत. असा हा परस्परपूरक व परस्पर संबंध पुढील प्रमाणे स्पष्ट करता येतो.

1. शारीरिक शिक्षणातून व्यक्तीमध्ये सदाचार, धैर्य, साहस,आत्मविश्वास, प्रामाणिकपणा, शिस्त,दया, निष्ठा,न्याय यासारख्या व्यक्तिगत गुणांचा विकास होतो पण त्याचबरोबर सहकार्य,आदरभाव, सहानुभूती, संघभावना, नेतृत्व, आज्ञाधारकपणा,सेवावृत्ती,सत्यप्रियता यासारख्या सामाजिक गुणांचा विकास होतो. अशा या व्यक्तिगत आणि सामाजिक गुणांचा समाजशास्त्रच्या अभ्यास विषयाशी जवळचा संबंध असल्याने शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्र परस्पर संबंधी आहेत

2. समाजशास्त्रात मानवी समाजाचा सर्वांगीण अभ्यास केला जातो. मानवी समाजाचे केंद्रबिंदू म्हणून व्यक्तीकडे पाहिले जाते. तेव्हा व्यक्तीच्या क्रिया-प्रतिक्रिया, प्रभाव, वर्तन प्रकार, अभिव्यक्ती, व्यक्तिमत्व, मानसीक कल, व्यक्तिवाद, नियंत्रणाबाबत असा दृष्टिकोन, आचार-विचार आदी घटकांचा समाजशास्त्र मध्ये अभ्यास केला जातो.या सर्व बाबींचा संबंध शारीरिक हालचालीशी आहे. शारीरिक हालचाली शारीरिक शिक्षणाचा पाया असल्याने शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्र यांचा जवळचा संबंध असल्याचे स्पष्ट होते.

3. सामाजिक संबंध हा समाजशास्त्राचा प्रमुख अभ्यास विषय आहे.व्यक्ती- व्यक्ती मधील आंतरक्रियाच्या प्रभावातून सामाजिक संबंधांची निर्मिती होते.शारीरिक शिक्षणाद्वारे प्रभावित व्यक्तिमत्वाची निर्मिती होते.अशा व्यक्तिमत्वामुळे सामाजिक संबंधास बळकटी येते.तेव्हा शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्र यांचा जवळचा संबंध यावरून ही लक्षात घेता येतो.

4. सामाजीकरण ही समाजशास्त्राची मध्यवर्ती संकल्पना आहे.या सामाजिकारणामुळे जैविक प्राण्याचे रूपांतर सामाजिक मानवामध्ये होते. अशा या सामाजिकरण्याच्या प्रक्रियेसाठी शारीरिक शिक्षण उपकारक आहे. कारण शारीरिक शिक्षणाद्वारे व्यक्तीमध्ये शिस्तीचे संस्कार करणे, वेगवेगळी कौशल्य, निर्माण करणे, भूमिकांचे शिक्षण देणे यासारखी महत्त्वाची कार्य पार पाडली जातात.त्यामुळे व्यक्तीच्या सामाजिकरण्याच्या प्रक्रियेत शारीरिक शिक्षण महत्त्वाची भूमिका पार पाडते.

5. कोणत्याही समाजामध्ये दोन प्रकारच्या सामाजिक प्रक्रिया अस्तित्वात असलेल्या दिसून येतात. 1) सामाजिक संघटनकारी प्रक्रिया की, ज्यात सहकार्य, समायोजन, संम्मीलन या प्रक्रियांचा समावेश होतो. 2) विघटनकारी प्रक्रिया की, ज्यात स्पर्धा आणि संघर्ष या प्रक्रियांचा समावेश होतो. अशा या दोन्ही प्रक्रियांचा अभ्यास समाजशास्त्र द्वारे केला जातो. तर शारीरिक शिक्षण या दोन्ही प्रक्रियांना प्रभावीत करते. कारण शारीरिक शिक्षणातून व्यक्तीच्या अंगी सहकार्याची भावना, समायोजनाच्या पद्धती व संम्मीलनाची प्रवृत्ती विकसित होते. त्याच बरोबर व्यक्तीला सामाजिक जीवनातील स्पर्धा आणि संघर्ष याची जाण होऊन त्यांचे महत्त्व देखील लक्षात येते. यावरून देखील असे स्पष्ट लक्षात येते की,समाजशास्त्र आणि शारीरिक शिक्षण परस्परपूरक आहेत.

6. जात,धर्म,वंश,भेद,प्रादेशिकता यासारख्या सामाजिक विषमता निर्माण करणाऱ्या भावनांमुळे समाजामध्ये सामाजिक समस्यांची तीव्रता वाढत जाते. पण शारीरिक शिक्षणाद्वारे व्यक्तीच्या अंगी निर्माण होणाऱ्या सांघिक भावना,बंधुभाव,राष्ट्रप्रेम, आदरभाव,सहानुभूती, सदभाव यासारख्या भावनांमुळे विषमता निर्माण करणाऱ्या भावना लोप पावतात.त्यामुळे विषमतेवर आधारित सामाजिक समस्यांची तीव्रता कमी होते.

7.शारीरिक शिक्षणातून व्यक्तीच्या अंगी शिस्त, नियमांचा प्रभाव, खेळाडू वृत्ती, नियमित पणा, जय-पराजयाची भावना,यासारख्या भावनांचा विकास होतो. याच भावना सामाजिक नियंत्रणात उपयोगी पडतात. सामाजिक नियंत्रण व्यवस्थेचा सर्वांगीण अभ्यास समाजशास्त्रात केला जात असल्यामुळे ही शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्रीय यांचा जवळचा संबंध आहेत.

8. कोणत्याही समाजाचा विकास त्या समाजातील व्यक्तीच्या बौध्दिक मानसिक शारीरिक क्षमता व शारीरिक स्वास्थ्यावर अवलंबून असतो.या बाबी शारीरिक शिक्षणातून व्यक्तीच्या अंगी येतात. त्यातूनच सामाजिक विकासासं पूरक असणाऱ्या घटकांची निर्मिती होत जाते. यावरून हे स्पष्ट होते की शारीरिक शिक्षणात आणि समाजशास्त्र यांचा परस्पर संबंध आहे कारण समाजशास्त्रांमध्ये सामाजिक विकास देखील अभ्यासला जातो.

9.शारीरिक शिक्षण व्यक्तीला आनंददायी जीवन जगण्याची मार्गदर्शन करते त्याचबरोबर व्यक्तीच्या आत्मविश्वासात वाढ करते सदाचार, सहस,सामर्थ्य व धैर्याचे निर्मिती करते. आत्मविश्वास सदाचारी व धैर्यवान व्यक्ती सामाजिक कार्याचे निर्णय घेताना सर्वांगीन दृष्टीने विचार करतात यामुळे सामाजिक परिवर्तन घडून येऊन त्याला योग्य दिशा प्राप्त होते. समाजशास्त्र द्वारे सामाजिक परिवर्तनाचा सर्वांगीण अभ्यास केला जातो त्यामुळे देखील शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्र यांचा जवळचा संबंध आहे.

10. समाजशास्त्रात मानवाच्या सामाजिक जीवनाचा अभ्यास केला जातो. शारीरिक शिक्षण व्यक्तीला बंधुभाव, आदरभाव, सहानुभूती, परोपकार,संघभावना, सत्य प्रियता इत्यादी मूल्य शिकवते या मूल्यांचा व्यक्ती सामाजिक जीवनामध्ये उपयोग करतो. त्यातून सामाजिक जीवनात एकनिष्ठता, जिव्हाळा, प्रेम, आत्मीयता या सारख्या भावनांचा विकास होतो. त्यामुळे शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्र परस्पर पूरक आहेत.

11. शारीरिक शिक्षणामुळे व्यक्तीच्या अंगी नेतृत्वगुण यांची निर्मिती व विकास होतो अशा नेतृत्व प्राप्त झालेल्या व्यक्ती सामाजिक क्षेत्रात मध्ये सहभाग घेतात. समाजशास्त्र द्वारे अशा नेतृत्व दखल घेतली जाते.

12. व्यक्तीचे मानसिक स्वास्थ्य समाजाशी निगडित असते. शारीरिक शिक्षणाना द्वारे व्यक्तीची शारीरिक,मानसिक, सामाजिक सुस्थिती साधने हा शारीरिक शिक्षणाचा उद्देश आहे.या सामाजिक उद्देशाची दखल समाजशास्त्र द्वारे घेतली जाते.

13. मानवाच्या इंद्रियाचा विकास,शारीरिक सुदृढता आणि शरीराची कार्यक्षमता हे शारीरिक शिक्षणातून घडून येते. इंद्रियाचा विकास कृतीपूर्ण परिश्रमातून होतो. त्यासाठी लहानपणापासून होणाऱ्या हालचाली कारणीभूत

ठरतात. इंद्रियांना पोषक ठरणाऱ्या व त्यांची कार्यक्षमता वाढवणाऱ्या हालचाली शारीरिक शिक्षणातून घडुन आणल्या जातात. कार्यक्षम व्यक्ती निर्माण झाल्या की,त्या समाजामध्ये कुशल कार्य करतात त्यांच्या कार्याचे स्वरूप आणि महत्व याचा अभ्यास समाजशास्त्रा मध्ये केला जातो.

निष्कर्ष:-

शारीरिक शिक्षणात शारीरिक हालचालीद्वारे व्यक्तीच्या सर्वांगीण व योग्य व्यक्तिमत्त्वाचा विकास घडवून आणला जातो. समाजामध्ये सुदृढ,कार्यक्षम, सामर्थ्यवान, धैर्यवान नागरिक निर्माण करून त्यांच्यामध्ये सामाजिक गुणांचा विकास करणे हा शारीरिक शिक्षणाचा प्रमुख उद्देश आहे. तर समाजशास्त्र हे प्रमुख सामाजिक शास्त्र असून त्याद्वारे मानवी समाजाचा केंद्रबिंदू असणाऱ्या व्यक्ती व व्यक्ती संबंधित सर्व सामाजिक घटकांचा शास्त्रीय अभ्यास केला जातो. त्यामुळे शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्र यांचा घनिष्ठ संबंध आहे. अशा या संबंधातून शारीरिक शिक्षणातील खेळ/ क्रीडाप्रकारातून निर्माण झालेल्या सामाजिक संबंधाचा, क्रीडासंघ, खेळाडूंच्या कृती आणि वर्तन, स्पर्धा, संघर्ष, जय - पराजायची वृत्ती या सारख्या सर्व बाबींचा स्वतंत्र अभ्यास करण्यासाठी 'खेळाचे समाजशास्त्र' ही समाजशास्त्राची स्वतंत्र शाखा 19 व्या शतकाच्या अखेरीस अस्तित्वात आली आहे. यावरून देखील शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्र या मध्ये असणारे परस्परसंबंध लक्षात घेता येतात.

थोडक्यात, सामाजिक शास्त्राच्या विकासाकरिता शारीरिक शिक्षण आणि समाजशास्त्र यांच्या संबंधाचे अध्ययन महत्वाचे ठरते.

संदर्भ सूची:-

1. डॉ. सर्जेराव साळुंखे:समाजशास्त्रातील मूलभूत संकल्पना,नरेंद्र प्रकाशन, पुणे.2000
2. डॉ. काळदाते सुधा: समाजशास्त्राचा परिचय, कैलाश पब्लिकेशन, औरंगाबाद. 1996
3. डॉ. माणिक माने:सुबोध समाजशास्त्र,विद्या प्रकाशन,नागपूर.2004
4. डॉ. अभिनव राठौड़:शारीरिक शिक्षा एक अभिनव संग्रह,आर.बी.डी.पब्लिकेशन, जयपूर.2021
5. डॉ. संजीव सोनावणे, डॉ. सोपान कांगणे: शालेय वातावरण व शारीरिक शिक्षण, निराली प्रकाशन, पुणे.2016
6. डॉ. मकरंद जोशी: शारीरिक शिक्षण-अध्ययन व अध्यापन,नित्य नूतन प्रकाशन, पुणे
7. सी एस तोमर: शारीरिक शिक्षा की विधियाँ, मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशर्स, दिल्ली 2011
8. https//study.com
9. https//www.edb.gov.hk.
10. wikipedia.

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR) ISSN – 2347-7075
Peer Reviewed Bi-Monthly Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

जागतिकीकरण: मराठी दलित कथासाहित्य

डॉ. सी.डी. कांबळे
मराठी विभागप्रमुख सी.बी. खेडगी कॉलेज अक्कलकोट.
ई-मेल: drcdkmarathi@gmail.com

प्रास्ताविक:

जागतिकीकरण हे आजच्या जीवनशैलीचे अभिनव असे वास्तव झालेले आहे. ग्रामीण व्यवस्थेपासून महानगर संस्कृती पर्यंत जागतिकीकरणाचा विळखा मानवी जीवनाला घट्टपणे बसलेला आहे. मानवी मूल्य दारेशी संबंधित असलेल्या मूल्याधारित अशी असलेल्या शिक्षण, समाजकारण, राजकारण, धर्मकारण, संस्कृती, साहित्यकारण इत्यादी अंगांवर जागतिकीकरणाचा परिणाम झालेला दिसतो. 1990 नंतर जागतिकीकरणाचा प्रभाव मोठ्या प्रमाणात कसा झाला. त्याचा आढावा सविस्तरपणे या प्रकरणात घेतलेला आहे.

जागतिकीकरणाच्या संकल्पनेविषयी भालचंद्र नेमाडे म्हणतात,"जागतिकीकरणाची ही प्रक्रिया काही अलीकडे सुरु झालेली नाही, ती वास्को-द-गामा इकडे येऊन पोहोचल्या पासून सुरू झाली."१ भालचंद्र नेमाड्यांच्या उपरोक्त विधानाला पुष्टी देण्यासाठी डॉ. रवींद्र शोभणे जागतिकीकरणाच्या संकल्पनेविषयी म्हणतात,"विसाव्या शतकाच्या शेवटच्या दशकात खाऊजांचा उच्चार अधिक ठोसपणे होऊ लागला असे दिसत असले तरी, ही प्रक्रिया रुजवण्याची सुरुवात झाली तीच मुळी वसाहतवादी काळात ईस्ट इंडिया कंपनीच्या स्थापनेनंतर. भारतात व्यापाराच्या निमित्ताने पोर्तुगीज आणि इंग्रज यांनी पाऊल टाकले तिथपासून खऱ्या अर्थाने जागतिकीकरणाची मुहूर्तमेढ रोवली गेली हे नाकारता येत नाही वसाहतवादाच्या अर्थात परतंत्र याच्या काळात युरोपातील साहित्यामुळे आणि वैज्ञानिक क्रांतीमुळे भारतीय आणि महाराष्ट्रीय जीवनात सामाजिक व वांग्मयीन परिप्रेक्षात मराठी क्रांती झाली वाङमयाच्या बोलायचे झाले तर आधुनिक मराठी साहित्याचे मूळ स्तोत्र हे युरोपियन आणि प्रामुख्याने इंग्रजी साहित्यातून आलेले आहे"२ खाजगीकरण उदारीकरण व जागतिकीकरण आदींची रुजवणूक विसाव्या शतकात प्रभावीपणे झालेली दिसते ते डॉ. रवींद्र शोभणे यांनी यातून तपशीलवार स्पष्ट केले आहे. जागतिकीकरणाच्या साधने विषयी वसंत आबाजी डहाके लिहितात,"जागतिकीकरण ही भिन्नभिन्न आर्थिक, राजकीय आणि सांस्कृतिक प्रवाहांना सामावून घेणारी संज्ञा आहे. जागतिकीकरण ही अवस्था आहे आणि सिद्धांतही आहे. परंतु वर्तमान काळात जागतिकीकरणाचा अर्थ म्हणून आर्थिक उदारमतवाद, मुक्त बाजारपेठ, पशु मी करण किंवा अमेरिकी करण इंटरनेट क्रांती, जागतिक एकात्मता हे प्रतिशब्द वापरले जातात, जागतिकीकरणाची ही अवस्था एक अपूर्ण अवस्था आहे, तो भांडवलशाहीच्या पुढचा टप्पा आहे. टेलिग्राम, सॅटॅलाइट, टी.व्ही, विमान सेवा ही साधने मिळालेली आहेत. समाज वैज्ञानिकांच्या मते, जागतिकीकरण या संज्ञेत सामाजिक अस्तित्वाशी निगडीत स्थळ आणि काळ या संकल्पना तील मूलभूत बदलांचा निर्देश अभिप्रेत आहे."३ वसंत आबाजी डहाके यांनी केलेल्या उपरोक्त विवेचनावरून जागतिकीकरणाची सज्ञा व्यापक स्वरूपाची असलेली दिसून येते.

मराठीतील दलित ग्रामीण आणि स्त्रीवादी कथा त्यातील मूळ जाणिवांचे चित्रण करता करता या पिढीत ती कशी जागतिकीकरणाच्या रूपाचा परिणामांचा विचार करायला सन्मुख झाली, तेही कळले नाही. कारण आता केवळ दलित (नकार – विद्रोह) केवळ ग्रामीण बदलत्या ग्रामीण संस्कृतीची चित्रण या केवळ स्त्रीवादी या पातळीवरच विचार करून चालणार नाही कारण आपले जीवन या जाणिवांना ओलांडून नव्या मोठ्या वर्तुळात प्रवेश करू पाहते आहे. याची जाणीव झाली तेव्हा कळत नकळत सामाजिक वास्तव म्हणून हे सगळे ताण पुढे आली आणि आजच्या सकाळ आतला कवी, लेखक त्या त्या समाजाच्या अनुभवाशी झटू लागला. कथा, कविता, नाटक व कादंबरी या वाङमय प्रकारात हे जाणिवांचे अनुभवाच्या पातळीवरचे बदल जाणवू लागले हे विश्व आपल्या आधीच्या पिढीपेक्षा अनेक अर्थाने बदलेले आहे. मॉल संस्कृती कम्प्युटर, इंटरनेट, फेसबुक, मोबाईल, टी. व्ही., इंटरनेट कॅफे अशा नव्या संस्कृतीत आपण जून फेकलो गेलो आहे अशी प्रचिती येते.

विशेषतः १९९० नंतर दलित मराठी कथेवर जागतिकीकरणाचा प्रभाव पडलेला दिसतो ग्रामीण सांस्कृतिक पर्यावरणात दलित कथेचे स्थान कसे आहे, प्रा. केशव मेश्राम म्हणतात, व्यथा जुन्या गाड्या च्या प्रादेशिक

चौकटीत प्रामुख्याने येतात, संवाद वातावरण बोली आणि अभिव्यक्ती ग्रामीण परिवेश धारण करून अवतारते. एक असे की, नवीन कथा किंवा प्रादेशिकता हाच मुळगा मिस्तर आहे. घराचा एक भाग दलित कथेने व्यापला आहे. तर दुसरा विचार असा प्रादेशिक जण साहित्य हे ग्रामीण साहित्य सह विस्ताराने मोठे वर्तुळ आहे त्यातील एक लहान प्रभाग म्हणजे दलित साहित्य. दलित कथा, कविता, नाटक, कादंबरी, आत्मकथन इत्यादी बद्दलची सैद्धांतिक ता, पृथक पृथक रीतीने अभ्यास चिंतन आर्थ निवडावी इतका त्याचा विकास गुणात्मक आणि संख्यात्मक दृष्टीने ही आता झाला आहे,"४ उपरोक्त विवेचनावरून दलित कथा साहित्याचे स्वरूप प्रत्ययास येते दलित साहित्य हे ग्रामीण परिप्रेक्षात स्वतःची प्रतिमा निर्माण केलेली आहे. सत्य आपल्या कथा प्रकारांतून अभिव्यक्तीच्या माध्यमातून वेगळेपण सिद्ध केले आहे.

बाबुराव बागुल, शंकरराव खरात, वामन होवाळ, योगीराज वाघमारे यांनी मराठी कथेत स्वतःचे स्थान निर्माण केले आहे. नव्या पिढीतील बळवंत कांबळे, भीमसेन देठे, गौतमीपुत्र कांबळे, शरणकुमार लिंबाळे, एकनाथ सोनवणे, गोरख भालेराव, उर्मिला पवार, प्रकाश मोगले. जयराज खुने, आत्माराम गोडबोले, दीपध्वज कोसोदे, शिल्पा कांबळे इत्यादी दलित कथाकार निर्माण झाले. दलित कथा कारांबद्दल लिहितात,"बळवंत कांबळे प्रकाश मोगले आणि उर्मिला पवार वगळता नव्या पिढीतील एकही कथाकार व त्यांची कथा लक्षात राहत नाही. कवींचे झाले तेच कथा करांची झाले. दलित जाणीवेतून बाहेर न आल्याने कथाकारही जातीच्या दृष्टचक्रात अडकून पडली व कथा महार वाड्यातच फिरत राहिली . कथेत तोचतोपणा आला. असलेली दिसू लागले हे साचलेपण निपटून काढण्याचे काम बळवंत कांबळे (गावकळा), प्रकाश मोगले (कासब), उर्मिला पवार (हातचा एक) यांच्या कथांनी केले. बळवंत कांबळे हे शहरात राहूनही ग्रामीण जीवनाशी नाळ जोडून असतात. माती इतकाच आंबेडकरी विचारांची ईमान राखून आहे. त्यांची पात्रे गावकऱ्यांशी बिनधास्त भिडतात आणि जिंकतात. त्यांचे पात्रे हरकत नाहीत, कोणी स्वप्नाळूपणा म्हणत ही असतील पण शिक्षणातून आलेलं चातुर्य त्याला कारणीभूत असू शकते."५ प्रारंभीचे दलित कथा साहित्य हे एका विशिष्ट आवर्तनात सापडलेले त्या काळात डॉ.
बाबासाहेब आंबेडकरांच्या विचारांना केंद्रस्थानी ठेवून लोकशाहीर समाजव्यवस्थेतील वास्तव चित्रण केले.

डॉ. अनिल गजभिये हे दलित कथेबद्दल म्हणतात,"सरांची कथा कलात्मक पेक्षा अनुभवाला प्राधान्य देणारी आणि दलित जीवन जाणिवांना सामोरी जाणारी आहे. तिच्यात आंबेडकरी चळवळीची दाहकता आणि बुद्ध शिकवणीतील करुणा आहे."६ त्यांच्या वाट्याला आलेल्या जीवन अनुभव आला तटस्थपणे मांडतात त्यांच्या कथा लेखनामागे बाबासाहेब आंबेडकर आणि भगवान गौतम बुद्धांची शिकवण आहे. कथाकार या दोन महात्म्यांच्या तत्वज्ञानाचा आपल्या साहित्यातच स्वीकार केलेला आहे माणसाला जाती तोडण्याची दृष्टी देणारा अनुभव नवा असतो. हा भूमिपुत्र कांबळे आपल्याला 'परिवारजक'या कथासंग्रहातून देतात.

मोतीराम कटारे चंगळवादी वातावरणाविषयी लिहितात,"आजच्या चंगळवादी वातावरणात या नैतिकतेची गरज आहे, मात्र लेखक या मानवी कृष्णांचा अव्हेर करणार असेल तर याचाच नैतिक पराभव असेल. नैतिकतेच्या दडपणाखाली वावरणाऱ्या माणसात अधिकच कृष्णा वाढीला लागतात व त्यातून त्यांच्यात नवनव्या विकृती जन्म घेतात. मानसशास्त्रज्ञ याचे दाखले आहेत. विकृती कडून प्रवृत्तीकडे घेऊन जाणारा आहे याचे भान ठेवले तर या पेक्षा अधिक सकस कथा निर्मिती गौतमीपुत्र कांबळे करू शकतात 69 काय या कथासंग्रहात ने आंबेडकरी साहित्य विश्वात स्वतःची नवी पायवाट निर्माण केली आहे. अशा नव्या वाटा शोधण्याचे नव्या लेखकांना आवाहन या कथासंग्रहात केले आहे हे नाकारता येत नाही."७ दलित कथाकार आन्ना विकृती कडून प्रवृत्ती कडे जाण्याचा मार्ग बहु तत्वज्ञानातून मिळाला आहे दलित कथाकार त्यांच्या समोर येणाऱ्या नवनव्या आव्हानांना समर्थपणे सामोरे जातात कारण त्यांना जागतिकीकरणाच्या प्रवाहात टाकणे गरजेचे वाटते.

१९९० नंतर कथालेखन करणाऱ्या कथाकारांवर जागतिकीकरणाचा प्रभाव जाणवतो. त्यांच्या कथेची समष्टीचा पूर्णपणे बदललेली दिसते. एकंदरच त्यांच्या परिपेक्षात ईल सांस्कृतिक पर्यावरणात अमुलाग्र स्थित्यंतरे झालेली दिसतात. येथे दलित कथाकार जयराज खुने, दीपध्वज कोसोदे, शिल्पा कांबळे, आत्माराम गोडबोले, उर्मिला पवार, प्रज्ञा पवार इत्यादींच्या संग्रहाचा उल्लेख करावा लागतो. राजकीय, सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक, शैक्षणिक कथेतील व्यक्तिरेखा, निवेदनशैली, भाषाशैली इ घटकांवर जागतिकीकरणाचा प्रभाव पडलेला दिसतो . साहित्यिकाला जागतिकीकरणाच्या वेढ्यातून बाहेर पडता येत नाही एवढा जागतिकीकरणाचा प्रभाव जाणवतो. कथाकारांच्या कथा अविष्काराची भाषा ही बदललेली आहे. कथा निवेदनाची केवळ मराठी भाषाच न राहता हिंदी इंग्रजी या भाषांनाही कथेत स्थान मिळाले आहे राठी हिंदी इंग्रजी भाषा दलित कथाकारांच्या कथेतून प्रत्ययास येते आणि ती प्रभावी वाटते वाचकही याच पर्यावरणाचा घटक असल्याने जागतिकीकरणाच्या अंगाने जाणाऱ्या कथांचा स्वीकार करतात.

निष्कर्ष:

१) ग्रामीण व्यवस्थेपासून महानगरीय संस्कृती पर्यंत जागतिकीकरणाचा प्रभाव मानवी जीवनावर पडलेला आहे.
२)१९९० नंतर सामाजिक, राजकीय ,आर्थिक, धार्मिक आणि साहित्यावर जागतिकीकरणाचा परिणाम मोठ्या प्रमाणात झालेला आहे.
३) जागतिकीकरण ही संज्ञा मूल्यव्यवस्था उलटून टाकणारी अशी शक्तिमान आणि सामर्थ्यशाली आहे.
४) जागतिकीकरणाचा प्रभाव समग्र मानवी जीवनावर झालेला दिसतो.
५) उदारीकरण व खाजगीकारणामुळेच जागतिकीकरणाच्या संज्ञेला खरे महत्व प्राप्त झाले आहे अर्थव्यवस्थेचा मुख्य पाया म्हणजे जागतिकीकरण.
६) सामाजिक परिवर्तन व नैतिक मूल्य मध्ये झालेला बदल मराठी साहित्यातून प्रकट होऊ लागला कथा, कादंबरी, नाटक, कविता यांसारख्या वाङमय प्रकारातून व सांस्कृतिक पर्यावरणातून जागतिकीकरणात झालेली स्थित्यंतरे पहावयास मिळतात यामुळे मानवी जीवनच पूर्णपणे बदलले. त्यातून अभिव्यक्त झाले.

संदर्भ ग्रंथ:

१) भालचंद्र नेमाडे: 'साहित्य संस्कृती आणि जागतिकीकरण' लोकवाङमय गृह मुंबई, प्र.आ.२००३,पृष्ठ.६
२) डॉ. रवींद्र शोभणे: 'जागतिकीकरण समाज आणि मराठी साहित्य' विजय प्रकाशन नागपूर प्रथम आवृत्ती २०१२, पृष्ठ, १०
३) वसंत आबाजी डहाके: 'जागतिकीकरण मराठी भाषा व साहित्य सद्यस्थिती आणि भवितव्य' संपादक: डॉ.शरद गायकवाड, स्नेहवर्धन प्रकाशन पुणे, प्रथम आवृत्ती २००९, पृष्ठ-६०
४) केशव मेश्राम: 'साहित्य प्रवर्तन' कैलास पब्लिकेशन औरंगाबाद, प्रथमावृत्ती- २००५ पृष्ठ-१३१
५) मोतीराम कटारे: 'फुले -आंबेडकरी साहित्य आकलन आणि आस्वाद' कैलास पब्लिकेशन औरंगाबाद, प्रथम आवृत्ती: २००६, पृष्ठ: ४३
६) डॉ. अनिल गजभिये: 'साहित्य प्रवर्तन' कैलास पब्लिकेशन औरंगाबाद, पृष्ठ:१५३
७) मोतीराम कटारे: 'फुले -आंबेडकरी साहित्य आकलन आणि आस्वाद' तत्रैव पृष्ठ:४३

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly

ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

क्रीडा प्रकारातील एक खेळ - कुस्ती

श्री धनाजी ज्ञानेश्वर खरात
संशोधक भारत महाविद्यालय जेऊर

मनोरंजन वा शारीरिक व्यायाम यांसाठी केली जाणारी कोणतीही क्रीडा. खेळण्याची प्रवृत्ती ही माणसाची नैसर्गिक प्रवृत्ती आहे. लहान बालकापासून वृद्धापर्यंत सर्वांनाच खेळांची आवड असते. अगदी प्राथमिक अवस्थेतील मानवसमाजातही अनेक प्रकारचे खेळ खेळले जात. शिकार, कुस्ती, द्वंद्वे, कवड्या, सोंगट्या, फासे इ. खेळ ते खेळत. प्राचीन ग्रीक लोक अनेक प्रकारचे खेळ खेळत. खेळांना नियमित व सुसंघटित असे स्वरूप ग्रीक लोकांनीच दिले. त्यांच्या जीवनात खेळांना फार महत्त्वाचे स्थान प्राप्त झाले होते. ग्रीक लोकांच्या वैभवकालात त्यांचे ऑलिंपिक, नेमियन, पायथियन, इस्थमियन इ. नियतकालीन सामने प्रसिद्ध होते. या सामन्यांत भाग घेणे व विजय मिळविणे हे मानाचे समजले जाई. या सामन्यांत धावणे, थाळीफेक, रथांच्या व घोड्यांच्या शर्यती, कुस्ती, मुष्टीयुद्ध इ. खेळांचा समावेश असे. रोमन लोकांतही खेळांना प्राधान्य होते. आपल्या भारतात प्राचीन वैदिक कालात, तसेच रामायण व महाभारत कालात द्युत, फासे, कुस्ती, रथांच्या व घोड्यांच्या शर्यती इ. खेळ प्रचलित होते. भारताप्रमाणे ईजिप्त, चीन, जपान इ. देशांतही सोंगट्या, गंजीफा, बुद्धिबळे, शतरंज यांसारखे खेळ फार पुरातनकाळापासून रूढ होते.

कुस्तीचा इतिहास व विकास

कुस्ती हा खेळ फार पूर्वीपासून खेळला जाणारा एक मर्दानी खेळ आहे. हा दोघांमध्ये खेळला जातो. डाव, चपळता, निर्णयक्षमता या खेळात महत्त्वाची असते. या खेळात अनेक डाव असतात. उदाहरणार्थ, कलाजंग, ढाक, मोळी, निकाल, आतील व बाहेरील टांग, एकेरी पट, दुहेरी पट, गदालोट, एकचाक, धोबीपछाड इत्यादी. हा खेळ भारतात तसेच इतर अनेक देशांमध्ये लोकप्रिय आहे. भारतातील कुस्ती ही तांबड्या मातीत खेळली जाते. कुस्तीचे ऑलिंपिक सामने एका जाड सतरंजीवर खेळले जातात. या खेळात फ्रीस्टाईल कुस्ती नावाचा एक उपप्रकार आहे. 'कुस्ती हा मराठी शब्द 'कुश्ती' या फार्सी शब्दावरून तयार झाला असून त्याचा अर्थ मलयुध्द, अंगयुध्द किंवा बाहुयुध्द असा आहे. प्राचीन काळी इराण देशात द्वंद्वयुध्द खेळताना कमरेला जो पट्टा किंवा जी दोरी बांधत, त्याला कुश्ती हे नाव होते. त्यांना धरून जे द्वंद्व खेळले जाई, त्यास कुश्ती हे नाव प्राप्त झाले. फार्सी भाषेत कुश्त म्हणजे ठार मारणे किंवा कत्तल करणे. प्रतिस्पर्ध्यावर शक्तीने वा युक्तीने मात करुन त्याला नामोहरम करणे, हा कुस्ती ह्या शब्दाचा अर्थ आहे. मल्लयुध्दाचा मुख्य उद्देश प्रतिस्पर्ध्यास नामोहरम करणे हा आहे. त्यासाठी शरीरास योग्य त्या व्यायामाने बलवान करून त्या बलाचा युक्तीने वापर करावा लागतो. मल्लयुध्दासाठी पुर्वतयारी म्हणून विविध प्रकारच्या व्यायाम साधनांचा वापर करून शरीर सुदृढ, काटक व बलवान करून आत्मविश्वास वाढविणे जरूर आहे. बलसंर्वधनासाठी व्यायाम, युक्ताहार, ब्रह्मचर्य, सदाचार यांचे पालन करावे लागते. मल्लयुध्दाची वाढ व तिचा जागतिक प्रसार गेल्या दीड - दोन शतकांत फार झपाट्याने होऊन ते एक स्वतंत्र शस्त्रच बनत चालले आहे. 'मल्लविद्येच्या विविध पध्दती अनेक राष्ट्रांत प्रचलित असल्या, तरी त्यांतील मूलभूत तत्त्वे सामान्यत: एकसारखीच आहे. अर्वाचीन काळात प्राचीन ऑलिंपिक क्रीडासामन्यांचे पुनरूज्जीवन झाल्यामुळे व त्यातही मल्लयुध्दाला विशेष प्राधान्य दिले गेल्यामुळे मल्लविद्येला जागतीक मान्यता मानली.' आपापल्या राष्ट्रांतील नामांकित मल्ल म्हणून घेण्यापेक्षा आंतरराष्ट्रीय मल्ल किंबहुन जगज्जेता होण्याची ईर्षा निर्माण होऊ लागली.

जॉन्सन बोर्जेस यांच्या मते, ' भारताबरोबरच कुस्तीचा विकास इ. स. पूर्व ३००० मध्ये इजिप्तमध्ये झाला. कुस्ती हा ग्रीक लोकांचा सुद्धा एक लोकप्रिय खेळ होता. इ. स. ७७६ मध्ये झालेल्या प्राचीन ऑलिंपिक खेळामध्ये खेळला जाणारा 'पॅलेस्त्रा' हा खेळ याचा पुरावा आहे.' बोर्जेस असे म्हणतात की, १८ व्या शतकातील मुस्लिम राजसत्तेच्या काळातील कुस्तीचा उल्लेख आढळतो. १९ व्या शतकामध्ये कुस्ती ही ग्रीको रोमन आणि फ्री स्टाईल या नावाने ओळखली जाऊ लागली. 'ग्रीको रोमन कुस्तीबाबत सांगताना जॉन्सन बोर्जेस म्हणतात की, 'ग्रीको रोमन पद्धतीच्या कुस्तीमध्ये पकड ही केवळ कमरेच्या वरती करता येते. या प्रकारची कुस्ती फ्रान्समध्ये खूप लोकप्रिय होती आणि इ.स. १८९६ मध्ये या कुस्तीचा प्रथमच ऑलिंपिंक स्पर्धेत समावेश कुस्ती हा अतिशय लोकप्रिय असा खेळ आहे. खेळाचे दोन खेळाडू नियमांचे पालन करून प्रतिस्पर्ध्याला चीत करणे किंवा गुणावर विजय मिळविणे हे या खेळाचे ध्येय होय.

कुस्तीचे प्रकार

1. **हनुमंती कुस्ती**

बुध्दीच्या जोरावर प्रतिपक्षावर मात करण्याचे डावपेच असलेला प्रकार. पौराणिक कल्पनेनुसार या कुस्तीच्या प्रकाराचा कर्ता रामायण काळातील हनुमान असून त्याने बुध्दिच्या जोरावर शक्तीवर मात करता येईल असे डावपेच निर्माण केले आहेत. शक्ती पेक्षा युक्ती श्रेष्ठ हे तत्त्व या प्रकारच्या कुस्तीत प्रमुख्याने आढळते त्यामुळे प्रतिस्पर्धी शरीराने व बलाने मोठा असला तरी त्यावर मात करता येते. या वरून या कुस्ती प्रकारास हनुमंती कुस्ती हे नाव पडले.

2. **भीमसेनी कुस्ती**

शरीर सामर्थ्यावर प्रतिस्पर्ध्याला चीत करण्याचे डावपेच असलेला प्रकार. या प्रकाराच्या कुस्तीत केवळ शरीरबलावर आधारित असे अनेक डावपेच आहेत. महाभातात पांडवापैकी भीम हा मल्लविद्येत प्रविण होता, तसेच तो अत्यंत बलवानही होता. त्याने आपल्या प्रचंड सामर्थ्यावर जीमूत, कीचक, बकासुर, जरासंघ यांचा नि:पात केला होता. यावरून या कुस्तीप्रकारास भीमसेनी कुस्ती हे नाव पडले.

3. **जांबुवती कुस्ती**

विविध डावपेचांनी प्रतिस्पर्ध्याला बांधून शरण यावयास लावणारा प्रकार. यात प्रतिस्पर्ध्याला चीत न करता विविध डावपेचांनी त्याचे हातपाय बांधून त्याला ताब्यात घेऊन शरणागती पत्कारवयास लावणे, या गोष्टीवर प्रामुख्याने भर दिला जातो. याच एका दृष्टीकोणातून यातील डाव, पेच व पकडा बसविलेल्या आहेत.

4. **जरासंधी कुस्ती**

प्रतिस्पर्ध्याचा संपूर्ण नि:पात करण्याचे डावपेच असलेला प्रकार. महाभारतात भीम व जरासंध यांच्या मल्लयुध्दाचे वर्णन आहे. भीमाला जरासंधावर बराचवेळ मात करता येईना: तेव्हा श्रीकृष्णाने भीमाला एक गवताची काडी चिरून तिचे दोन भाग उलट सुलट टाकून सूचना केली व त्या सुचनेचा अवलंब केल्यामुळे भीमाने जरासंधाला दोन्ही पाय ताणून चिरून ठार केले. तेव्हा या प्रकारच्या कुस्तीत प्रतिस्पर्ध्याला जायबंदी करण्याच्या किंवा जीव घेण्याच्या दृष्टी डावपेच बसवलेले आहेत. प्रतिस्पर्ध्याला कोणत्याही प्रकाराने कायमचा नेस्तनाबूद करण्याच्या प्रमुख तत्त्वावर हे डावपेच आधारित आहेत. वरील चार प्रकारांतील शरीरास इजा हाणा-या डावपेचास कालांतराने मनाई होत गेली आणि कुस्तीला खेळाचे स्वरूप आले. अलीकडे भारतात हनुमंती, भीमसेनी, जांबुवती या प्रकारांतील नीरूपद्रवी डावपेचांचे मिश्रण असलेला कुस्तीप्रकार प्रचारात आहे.

कुस्तीची साधने, पोशाख व आखाडा

भारतीय पध्दतीत ५*५ मी. लांबीरूंदीचा व १ मी. खोलीचा आखाडा लागतो. त्यांत ५० सेंमी. जाडीची तांबडी माती, काव व राख घालतात. तीवर प्रथम पाणी, लिंबाचा रस, ताक, तेल यांचा वापर करून तो मऊ व

निर्जंतुक करून घेतात. वारंवार पाणी मारून ती खो-याने दररोज तोडून भुसभुशीत ठेवावी लागते. विदेशी पध्दतीच्या सर्व प्रकारच्या कुस्त्यांना ६*६ मी. लांबीरूंदीचा उंचावलेला आखाडा असतो. त्यावर जाड काथ्याची चटई पसरतात, त्यामुळे खेळाडू फेकले वा आपटले गेल्यास इजा होत नाही. या आखाडयासभोवती खेळाडू बाहेर जाऊ नये म्हणून जाड दोरखंडे बांधतात. देशी पध्दतीत लंगोट व त्यावर जाड, घट्ट बसणारा असा जांघिया (किश्तक) घालतात. खेळाडूस सामन्याच्या वेळी अंगास तेल लावण्यास मनाई आहे. विदेशी पध्दतीत थंड हवामानामुळे, बनियन व चड्डी व पायात बूट घालून कुस्ती खेळतात.

कुस्ती खेळाचे नियम

प्रत्येक कुस्ती पध्दतीचे स्वतंत्र असे नियम असतात व ते कटाक्षाने पाळणे खेळाडूंचे कर्तव्य आहे. ते तसे पाळले जातात किंवा नाही हे पाहण्याचे काम पंचांचे असते. पंच व सरपंच हे कुस्ती चालू असतांना देखरेख ठेऊन, शेवटी कुस्ती निकाली न झाल्यास, चांगल्या कुस्तीगीरास त्याच्या डाव-पेच-पकडी यांवर गुण देऊन त्याला विजयी ठरवितात. कुस्ती होण्यापूर्वी कुस्तीगारांची वजने घेऊन वजनाप्रमाणे त्या त्या वजनांच्या गटात त्यांना खेळावे लागते. ऑलिंपिक सारख्या जागतिक सामन्यांत कुस्तीगारांच्या वजनांचे आठ गट आहेत. काही सामन्यात प्रत्येक गटात दाखल असलेल्या सर्व खेळाडूंना आळीपाळीने त्या गटातील प्रत्येकाशी खेळावे लागते व त्यात शेवटी प्रत्येकाला प्रत्येकाशी खेळलेल्या कुस्तीत मिळालेल्या गुणांची बेरीज करुन प्रथम, द्वितीय, तृतीय क्रमांक देण्यात येतात. काही पध्दतींत जोडया पाडून शेवटपर्यंत सर्व फे-या जिंकत जाऊन शेवटी जिंकणारा विजेता व हरणारा उपविजेता ठरवितात. काही पध्दतींत खेळाडूने केलेल्या दोषांबद्दल त्याचे दोषगुण उणे करण्यात येतात. त्यामुळे पुष्कळदा कमी गुण मिळवणारा विजेता ठरतो. पंच-सरपंचांनी दिलेले निकाल बंधनकारक मानतात.

कुस्ती वयोगट (पुरुष आणि मुले)

विद्यार्थी १४-१५ वर्षे

कॅडेट्स १६-१७ वर्षे

ज्यूनिअर्स १८-२० वर्षे

सीनिअर्स २० वर्षांपेक्षा जास्त

विद्यार्थी	कॅडेट्स	ज्यूनिअर्स	सीनिअर्स
२९-३२ कि.ग्रॅम	३९-४२ कि.ग्रॅम	४६-५० कि.ग्रॅम	५७ कि.ग्रॅम
३५	४६	५५	६१
३८	५०	६०	६५
४२	५४	६६	७०
४७	५८	७४	७४
५३	६३	८४	८६
५९	६९	९६	९७
६६	७६	९६-१२०	९७-१२५
७३	८५		
७३ ते ८५	८५ ते १००		

सीनिअर गटात खेळणाऱ्या कुस्तीगिराचे वजन ९७ कि.ग्रॅमपेक्षा अधिक असल्याशिवाय त्याला शेवटच्या गटामध्ये (९७ ते १२५ कि.ग्रॅम) खेळता येणार नाही.

नियमबाह्य कुस्ती कृती व डावपेच

प्रतिस्पर्ध्यास यातना देऊन त्याला पकड सोडणे भाग पाडण्याच्या हेतूने पुढील कृती करण्यास प्रतिबंध आहे :

1. प्रतिस्पर्ध्याचे केस, कान, मांसल भाग इ. धरून ओढणे.

2. प्रतिस्पर्ध्यास चिमटे काढणे किंवा चावणे.
3. प्रतिस्पर्ध्याची बोटे, अंगठा मुरगळणे.
4. प्रतिस्पर्ध्याला लाथ मारणे, धडक मारणे, बाहेर ढकलणे, त्याच्या पायावर पाय देणे, गळा दाबणे, तोंड व भुवया यांच्यामधील भागास स्पर्श करणे.
5. नाकपट्टी देणे, गळापट्टी देणे किंवा श्वास बंद होईल अशी पकड करणे.
6. सांधा निखळेल, हाड मोडेल किंवा प्रतिस्पर्ध्याच्या जिवास धोका निर्माण होईल, असे डावपेच करणे.
7. प्रतिस्पर्ध्याच्या पोटात गुद्दा मारणे, पोटावर कोपर किंवा गुडघा याने आघात करणे.
8. प्रतिस्पर्ध्यास ठोसे मारणे किंवा मारामारी करणे.
9. प्रतिस्पर्ध्याचे कपडे धरणे, त्याच्या बुटाचा तळ पकडणे, गादी पकडून धरणे.
10. कुस्ती करताना परस्परांशी बोलणे.
11. डोक्याला, मानेला पायाची कैची घालणे.
12. खोडा घालणे (एकलंघी चालेल)
13. कमान (Bridge) केलेल्या प्रतिस्पर्ध्याला त्या स्थितीत उचलून आपटणे किंवा कमान मोडण्यासाठी डोक्याच्या दिशेने दाब देणे.
14. खाली घेतलेल्या स्पर्धकाला पाठीमागून उचलून, प्रतिस्पर्ध्याचे डोके खाली व पाय वर अशा स्थितीत (Header) टाकणे. अशा वेळी बाजूवर टाकत असताना प्रतिस्पर्ध्याचा गादीला स्पर्श होण्यापूर्वी आपला गुडघा गादीवर न टेकणे.
15. प्रतिस्पर्ध्याच्या पाठीवर राहून दुहेरी कस (Double nelson) चढवणे; दुहेरी कस चढवताना पायाचा वापर करणे.
16. प्रतिस्पर्ध्याचा हात ९० अंशांपेक्षा जास्त मुरगळणे (Twisting).
17. कोपरात ९० अंशांपेक्षा कमी कोन होईल इतका प्रतिस्पर्ध्याचा हात त्याच्या पाठीवर वर ओढणे आणि त्याच वेळी त्या ठिकाणी दाब देणे.

शक्यतो कुस्ती न थांबवता सरपंच नियमभंगाचे निराकरण करण्याचा प्रयत्न करतील. नियमभंगामुळे होणारा फायदा नियमभंग करणाऱ्याला दिला जाणार नाही. नियमभंग करणाऱ्याला ती कृती गैरफायद्याची असेल व त्यापासून प्रतिस्पर्ध्यास धोका नसेल, तर सरपंचाचा हस्तक्षेप अपेक्षित नाही.

कुस्तीतील कृती व डावपेचांना पुढीलप्रमाणे तांत्रिक गुण दिले जातात:

<u>कुस्ती एक गुण नियम</u>

1. ज्याचा पाय संरक्षक गादीस पहिल्यांदा स्पर्श करेल, त्याच्या प्रतिस्पर्ध्यास एक गुण दिला जातो.
2. खालून निघून प्रतिस्पर्ध्याच्या पाठीवर बैठ्या स्थितीत जाणे आणि त्याला नियंत्रित करणे.
3. आक्रमक कुस्तीगिरास डाव पुरा करण्यास प्रतिस्पर्ध्याकडून अयोग्य रीतीने प्रतिबंध होणे, घाम पुसणे, बुटाच्या नाड्या बांधणे, जखमी असल्याचा बहाणा करणे अशा तऱ्हेने वेळकाढूपणा करणाऱ्याच्या प्रतिस्पर्ध्यास एक गुण दिला जातो.
4. आव्हान (challenge) करणाऱ्याच्या विरोधात निर्णय जाणे.
5. पहिल्या सत्राच्या पहिल्या दोन मिनिटांत तांत्रिक गुणाशिवाय कुस्ती राहिल्यास पुढील निर्धारित ३० सेकंदांत पॅसिव्हिटी मिळालेल्या कुस्तीगिराने गुण मिळविला नाही तर प्रतिस्पर्ध्यास १ गुण दिला जातो आणि कुस्ती पुढे चालू राहते.
6. रक्त न येता दुखापत झाल्याचा बहाणा करून कुस्ती थांबविल्यास विरोधकास १ गुण दिला जातो.

कुस्ती दोन गुण नियम

1. आक्रमक कुस्तीगिराने डाव करून प्रतिस्पर्धी कुस्तीगिराचे दोन हात, दोन गुडघे व डोके यांपैकी तीन अवयव मॅटवर टेकवले आणि त्यावर त्याचा ताबा असेल तर त्यास दोन गुण दिले जातात.
2. बैठ्या स्थितीतून योग्य डाव करून प्रतिस्पर्ध्यास धोका स्थितीत ठेवणे किंवा प्रतिस्पर्ध्याला क्षणिक चीतपट करणे.
3. संरक्षक कुस्तीगीर एका खांद्यावरून झटकन दुसऱ्या खांद्यावर वळणे (rolling)
4. धोका स्थितीत असताना संरक्षक गादीवरून बाहेर फेकला जाणे.
5. आक्रमक कुस्तीगिरास त्याचा योग्य डाव पुरा करण्यास संरक्षक कुस्तीगिराने नियमबाह्यरीत्या प्रतिबंध करून स्वत:चा बचाव करणे.
6. बहारदार डाव करताना आक्रमक खेळाडू स्वत: धोका स्थितीत जाऊन डाव पूर्ण न होणे व स्वत: क्षणिक चीतपट होणे. संरक्षकास दोन गुण.
7. भारंदाज, मोळी, बांगडी अशा पकडीत आक्रमक स्पर्धक संरक्षक स्पर्धकास दोन्ही बाजूंना कितीही वेळा धोका स्थितीत नेऊ शकतो. संरक्षक जितक्या वेळा धोका स्थितीत जाईल तितक्या वेळा आक्रमकास प्रत्येक वेळी दोन गुण मिळतील.
8. आक्रमण करीत असताना बचावात्मक खेळाडूने आक्रमण करणाऱ्या कुस्तीगिरावर बैठ्या स्थितीत ताबा मिळविणे.
9. भारंदाज, मोळी डावामध्ये कोपर, खांदे किंवा डोके न टेकता बचाव करणारा खेळाडू तळहात टेकून फिरतो त्या वेळी आक्रमक खेळाडूस दोन गुण दिले जातात.
10. आक्रमक कुस्तीगिराने डाव करू नये म्हणून डावापासून पळ काढणे. पळ काढणाऱ्याला सरपंचाकडून प्रथम सूचना मिळते. खेळाडूकडून पळ काढण्याची पुनरावृत्ती झाल्यास आक्रमकास दोन गुण मिळतील.
11. उभ्या अगर बैठ्या स्थितीत गादीवरून बाहेर पळ काढणे. सरपंचाकडून प्रथम सूचना दिली जाते. गादीवरून बाहेर पळण्याची पुनरावृत्ती घडल्यास आक्रमक खेळाडूस २ गुण दिले जातात आणि पळ काढणाऱ्यास ताकीद (०) दिली जाते.
12. आक्रमक कुस्तीगिराने बहारदार डाव केला परंतु संरक्षक खेळाडू सरळ धोका स्थितीत गेला नाही.

कुस्ती चार गुण नियम

1. आक्रमक कुस्तीगिराने उभ्या स्थितीतून केलेल्या डावाने प्रतिस्पर्धी सरळ धोका स्थितीत गेला.
2. आक्रमकाचा एक किंवा दोन्ही गुडघे गादीच्या संपर्कात असताना त्याने प्रतिस्पर्ध्यास गादीवरून उचलून तत्काळ सरळ धोका स्थितीत नेले.
3. उभ्या स्थितीत कुस्ती सुरू असताना आक्रमकाने बहारदार डाव (Grand Amplitude Hold) करून संरक्षकास तत्काळ सरळ धोका स्थितीत नेले.
4. बैठ्या स्थितीत कुस्ती सुरू असताना आक्रमकाने बहारदार डाव करून संरक्षकास तत्काळ सरळ धोका स्थितीत नेला.

कुस्ती लढतीचा निकाल

अ) चीतपट निकाल (Fall)

आक्रमक स्पर्धकाने योग्य डाव केल्यावर संरक्षक स्पर्धकाच्या दोन्ही खांद्यांच्या भुजा गादीच्या अधिकृत मर्यादेच्या आत एकाच वेळी टेकल्या असतील. त्या वेळी सरपंच मैदानाध्यक्षाची व पंचांची अनुमती घेऊन गादीवर हात मारतात आणि शिट्टी वाजवून कुस्ती संपल्याचे जाहीर करतात. मैदानाध्यक्षाची संमती आवश्यक आहे. (निकालाबाबत पंच व मैदानाध्यक्ष यांनी आपले होकारात्मक किंवा नकारात्मक मत दिलेच पाहिजे.) कुस्ती चीतपट

झाली; परंतु सरपंचाला ती स्पष्ट दिसली नाही, म्हणून त्याने निकाल दिला नाही, तर मैदानाध्यक्ष व पंच यांच्या सहमतीने (consent) ती कुस्ती चीतपट झाल्याचे जाहीर करतील. गादीच्या कडेला कुस्तीचा निकाल होत असताना संरक्षक स्पर्धकाच्या दोन्ही भुजांचा एकाच वेळी गादीच्या मर्यादेच्या (९ मी.) आत स्पर्श झाला पाहिजे आणि त्याच्या डोक्याचा गादीच्या मर्यादेच्या बाहेर संरक्षक गादीला स्पर्श झालेला नसावा. संरक्षक स्पर्धकाने केलेला नियमभंग त्याच्या चीतपट होण्यास कारणीभूत ठरला, तर चीतपट निकाल ग्राह्य धरला जाईल. संरक्षक गादीवर कुस्ती चीतपट निकाली होणार नाही. कुस्ती चीतपट निकाली होताच संपेल.

ब) तांत्रिक गुणश्रेष्ठत्वानुसार सत्रातील निकाल (Technical superiority)

दोन कुस्तीगिरांच्या गुणांमध्ये १० गुणांचा फरक झाल्यानंतर तांत्रिक विजय मानला जाईल.

क) गुणानुसार निकाल

कोणत्याही सत्रामध्ये कुस्ती चीतपट निकाली किंवा तांत्रिक गुणश्रेष्ठत्वानुसार निकाली झाली नाही, तर दोन्ही सत्रांच्या समाप्तीनंतर दोघांमध्ये जास्त गुण असणारा खेळाडू विजयी होतो. दोन्ही सत्रांच्या शेवटी दोन्ही कुस्तीगिरांचे समान गुण झाले तर प्रथम उच्च कलात्मक डावांचे मूल्यमापन करावे. तेही गुण समान असतील तर जास्त वेळा ताकीद मिळालेल्या खेळाडूचा प्रतिस्पर्धी विजयी होतो. ताकीदही (O) समान असतील तर अखेरचा गुण घेणारा विजयी होतो. धोका पत्करून मारलेल्या डावामध्ये (उदा. भारंदाज) दोघांनाही २-२ गुण मिळतील. त्याच वेळी कुस्तीची वेळ संपली आणि दोघांचेही समान गुण होत असतील तर आक्रमक डाव करणारा कुस्तीगीर विजयी ठरतो.

ड) दुखापतीमुळे मिळणारा विजय

जबर दुखापतीमुळे कुस्तीगीर कुस्ती पुढे खेळू शकत नसेल, तर तो पराभूत झाला, असे मानून प्रतिस्पर्धी विजयी म्हणून घोषित होतो.

इ) बाद झाल्याने मिळणारा विजय

तीनदा ताकीद (O) मिळाल्यामुळे किंवा अखिलाडूवृत्ती, पाशवी कृतीबद्दल कुस्तीगीर बाद (disqualify) झाला असेल, तर प्रतिस्पर्धी खेळाडूस विजयी घोषित केले जाते.

फ) गैरहजेरीमुळे मिळणारा विजय

३०/३० सेकंदांच्या तीन पुकारांनंतरही कुस्तीगीर गादीवर आला नाही, तर तो गैरहजर आहे, असे समजून त्याच्या प्रतिस्पर्ध्याला विजयी म्हणून घोषित केले जाते.

कुस्तीचा निकाल व गुणपद्धती (Classification Points)

अ.क्र.	कुस्तीचा निकाल	वर्गीकरण गुण
१	चीतपट निकाली कुस्ती जिंकणारा	५
	हरणारा प्रतिस्पर्धी	०
२	जखमी झाल्याने कुस्ती पुरी न करणारा	०
	जिंकणारा प्रतिस्पर्धी	५
३	कुस्तीसाठी हजर न राहणारा	०
	जिंकणारा प्रतिस्पर्धी	५
४	माघार घेणारा कुस्तीगीर	०
	जिंकणारा प्रतिस्पर्धी	५
५	बाद केला गेलेला (Disqualified)	०

	जिंकणारा प्रतिस्पर्धी	५
६	गुणश्रेष्ठत्वानुसार विजयी	४
	*एकही तांत्रिक गुण न मिळवता हरणारा	०
	*तांत्रिक गुण मिळवून हरणारा	१
७	१ ते ९ गुणाधिक्याने विजय मिळविणारा	३
	*तांत्रिक गुण न मिळविणारा	०
	*तांत्रिक गुण मिळवून हरणारा	१

प्रसिध्द भारतीय कुस्तीगी

भारतीय मल्लविद्येचे श्रेष्ठत्व जगाला पटवून देणा-या जगज्जेत्या गामाचे नाव अजरामर झाले आहे. इ. स. १९१० साली त्याने लंडन येथे कुस्तीचे जागतिक अजिंक्य पद मिळविले. ह्या दोघांच्या तोडीचा गुंगा नावाचा पैलवानही प्रसिध्द आहे. गुलाम अलिया याने इ. स. १९०२ मध्ये युरोपातील सर्व प्रसिध्द मल्लांना जिंकून रुस्तम-ए-हिंद ही पदवी मिळविली होती. कल्लू अलिया व त्याचा मुलगा गामा कल्लू हेही सुप्रसिध्द मल्ल होते. अहमदबक्ष या मल्लाने इ. स. १९१२ मध्ये युरोपात जाऊन तेथील मध्यमगट वजनाच्या सर्व प्रसिध्द पैलवानांना हरविले होते.

भारतातील काही प्रसिध्द कुस्ती मल्ल :

बजरंग पुनिया, सुशील कुमार, योगेश्वर दत्त, सुमित मलिक,राहुल आवारे,रवी कुमार इ. या खेळात महिला देखील मागे नाहीत. भारतातील काही महिला कुस्ती खेळाडू : साक्षी मलिक, बबिता फोगाट, विनेश फोगाट, दिव्या काकरण, ललिता सेहरावत इ.

कुस्ती कालावधी (Wrestling period)

वेळेनुसार कुस्तीच्या कालावधीत बऱ्याच वेळा बदल करण्यात आले आहेत, पूर्वी कुस्तीचा कालावधी 15 मिनिटांचा होता. त्यानंतर ते बदलून 9 मिनिटांवर करण्यात आले, काही काळानंतर पुन्हा हा बदल लांबला, त्याचा कालावधी वाढवून 6 मिनिटांवर करण्यात आला. आजच्या काळात, 16 वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या लोकांसाठी कुस्तीचा कालावधी 5 मिनिटांपर्यंत आणि त्यापेक्षा जास्त काम करणाऱ्यांसाठी 4 मिनिटांवर करण्यात आला आहे. या कालावधीत कोणत्याही स्पर्धकास विजेते घोषित केले नाही तर त्यांना 3 मिनिटांचा अधिक वेळ दिला जातो ज्याला अचानक मृत्यू म्हणतात.

अरेनाचा आकार: 9 x 9 मीटर, अरेना सीमा: 1.50 x 1.80 मीटर

असक्रियतेचे क्षेत्र: 1 मीटर, प्लॅटफॉर्म गद्दा उंची: 1.10 मी

कोपरा चिन्ह: लाल किंवा निळा

मल्लविद्येचे माहेरघर म्हणून मान्यता पावलेल्या आपल्या देशात अजूनही कुस्ती म्हणजे मातीवरील कुस्ती असे समीकरण मांडले जाते. आज आंतरराष्ट्रीय स्तरावर मातीवरील कुस्तीला मान्याता नाही. आंतरराष्ट्रीय स्पर्धामध्ये फ्री स्टाईल आणि ग्रीको रोमन पद्धतीचा अवलंब केला जात असल्याने भारतीय मल्लांना नवीन तंत्राची, नवीन नियमांची माहिती असणे आवश्यक आहे. मातीवरील कुस्तीची सवय झाल्याने आपल्या मल्लांना नवीन तंत्राशी जुळवून घेणे अवघड जाते. मातीऐवजी गादीवर कुस्ती करावी लागते. कुस्ती अधिक गतिमान व्हावी म्हणून वेळेची बंधने आल्याने आता रेटारेटीची कुस्ती करून चालत नाही. कुस्ती चीतपट निकाली झाली नाही, तरी गुणाधिक्याने कुस्ती जिंकण्यासाठी कौशल्य पणाला लावावे लागते. भारतीय पद्धतीच्या कुस्तीच्या काही डावांना गादीवरील कुस्तीत मज्जाव असल्याने आणि कुस्तीचा खास पोषाख घालून कुस्ती खेळावी लागत असल्याने आपल्या पहेलवानांना

काही अडचणी जाणवतात. त्यासाठी नवीन तंत्रे, नियम यांची अचूक माहिती असणे व सातत्याने गादीवरील कुस्तीचा सराव करणे याला पर्याय नाही.

संदर्भग्रंथ सूची

1. बोजेंस जॉन्सन, डायमंड क्रीडाज्ञानकोश, डायमंड पब्लिकेशन्स, पुणे, २००८, पृ. ८७२
2. दैनिक लोकसत्ता, दि. १९ मे २०१६
3. दैनिक प्रहार, दि. २५ डिसेंबर २०१४
4. जोगदेव हेमंत, क्रीडापत्रकारिता, श्रीविद्या प्रकाशन, पुणे, २००२, पृ. ६२
5. नवले वाळू, कुस्ती: तंत्र व मंत्र, वैशाली प्रकाशन, पुणे, २००५, पृ. १५
6. शर्मा चेतन प्रकाश आणि गौतम रजनीश, विभिन्न खेलो के नियम, मनोज पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली, २०१७, पृ. १४५
7. पोटे बालाजी व आहेर शरद, महाराष्ट्रातील खेळ आजचे कालचे, डायमंड पब्लिकेशन्स, पुणे, २०१५, पृ. ७९
8. https://mr.vikaspedia.in/education/childrens-corner/
9. https://marathime.com/kushti-information-in-marathi/
10. https://sspimumbai.blogspot.com/p/khe.html

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly
ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

विद्यार्थीयांचे क्रीडा स्पर्धेमध्ये सहभागाचे फायदे

डॉ.नागटिळक रामहरी शिवाजी
श्री शिवाजी महाविद्यालय,बार्शी.
Email.ram_nagtilak@rediffmail.ocm

प्रस्तावना :-

खेळ हा मानवी जीवनाचा अविभाज्य भाग असने आवश्यक आहे. खेळात नियमित सहभाग घेणे आणि त्यामध्ये सक्रिय राहणे हे अत्यंत महत्त्वाचेआहे. खेळामुळे शारीरिक,मानसिक बौद्धिक,सामाजिक सुधारणा व्यक्तीमध्ये दिसून येते.तसेच खेळाडूंची यामध्ये तंदुरुस्ती, भावना , चिंता कमी करणे, नकारात्मक भावनांचा सामना करणे आणि नैराश्यापासून संरक्षण करणे समाविष्ट आहे.खेळ आणि शारीरिक हालचाली या क्रियामुळे किशोरवयीन मुलांसाठी अनेक फायदे मिळू शकतात. खेळ आणि क्रीडा जीवनशैलीमुळे येणारे सकारात्मक अनुभव तरुण व्यक्तीच्या जीवनात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. शालेयस्तरावर,विघापीठ स्तरावर सर्व मुलांना खेळ किंवा इतर नियमित शारीरिक हालचालींमध्ये सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहित करते. शारीरिक व्यायाम मन, शरीर आणि चांगले असते. सांघिक खेळ तसेच वैयक्तिक खेळ या क्रीडा स्पर्धामुळे विघार्थीमध्ये जबाबदारी, समर्पण, नेतृत्व,धाडस आणि कौशल्ये शिकवण्यास मदत होते. खेळ खेळण्यासाठी खूप वेळ द्यावा लागतो हा एक अभ्यास आहे त्यामध्ये दम,चपळता, ताकद , शक्ती,समतोल आणि दिशाभिमुक्ता लागते. खेळांसाठी स्मरण, पुनरावृत्ती आणि शिकणे आवश्यक आहेत.खेळामुळे विघार्थीचा सर्वानगीन विकास होतो.

क्रीडा स्पर्धेतील सहभागामुळे व्यक्तिमत्वाचा सर्वांगीण विकास होतो.:

क्रीडा स्पर्धेतील सहभागाचे / खेळाचे शारीरिक आरोग्य फायदे.

क्रीडा स्पर्धेतील सहभागामुळे तुम्हाला तुमची शारीरिक क्षमता उच्य पातळीवर गाठण्यात आणि निरोगीव् तसेच वजन नियंत्रित राखण्यात मदत होते. आणि हेच स्पोर्ट्समध्ये लपलेले आरोग्याचे फायदे देखील आहेत. योग्य वयात योग्य वजन,उंची असने आवश्यक आहे. आणि क्रीडा स्पर्धेतील शारीरिक हालचाली मुळे शारीरिक वजन उंची आणि क्षमता यामध्ये अनेक फायदे दिसून येतात.

क्रीडा स्पर्धेतील सहभागामुळे आत्मसन्मान वदतो.

तुमच्या मेहनतीचे फळ नेहमी तुम्हाला मिळते.जीवनामध्ये तुम्ही क्रीडा स्पर्धेतील सहभागामुळे तुमचा आत्मसन्मान द्विगुणित झालेला दिसून येतो. आणि तुमचे ध्येय साध्य केल्याने आत्मविश्वास वाढतो. खेळ किंवा तंदुरुस्ती या दोन्ही बाबी आत्मसन्मान देणाऱ्या आहेत. खेळाडूंना प्रोत्साहन मिळते. ही एक फायद्याची आणि शिक्षणाची प्रक्रिया आहे.

क्रीडा स्पर्धेतील सहभागामुळे दबाव आणि तणाव कमी होतो.

व्यायाम हा ताण सोडण्याचा नैसर्गिक मार्ग आहे. जीवनामध्ये प्रत्यक व्यक्ती काहीनाकाही दबाव /तणाव यामध्ये असते.आणि खेळ व्ययाम अशा बाबी आहेत की जीवनातील तान कमी करू शकतात. जेव्हा तुम्हाला दडपणाखाली

किंवा तणावाखाली आहात वाटत असेल तेव्हा खेळण्यासाठी मैदाना जा किवा जिममध्ये व्यायामासाठी गेले पाहिजे.

क्रीडा स्पर्धेतील सहभागामुळे झोप चांगली लागते

व्यायाम आणि खेळ हे मेंदूमध्ये रसायने उत्तेजित करतात ज्यामुळे तुम्हाला आनंदी आणि आराम वाटू शकतो. सांघिक खेळ असो किवा वैयक्तिक खेळ असो तुमची कार्यक्षमता सुधारणाऱ्या कृती ह्या आराम करण्याची आणि सहभागी होण्याची संधी देतात. जर तुम्ही बाहेर खेळ खेळत असाल, तर तुम्हाला ताजी हवा मिळते या हवेचा फायदा होऊन रात्री चांगली झोप लागते.

क्रीडा स्पर्धेतील सहभागामुळे एक मजबूत हृदय होते.

तुमचे हृदय हा एक स्नायू आहे आणि त्याला तंदुरुस्त आणि निरोगी ठेवण्यासाठी वारंवार व्यायामाची आवश्यकता असते. निरोगी हृदय तुमच्या शरीराभोवती कार्यक्षमतेने रक्त पुरवठा करू शकते. तुमच्या हृदयाला नियमितपणे व्यायामाची सवय देणे आवश्यक आहे. क्रीडा स्पर्धेतील सहभागामुळे मजबूत हृदय मिळते शरीराचे एकूण आरोग्य सुधारू शकते.

क्रीडा स्पर्धेतील सहभागामुळे मित्र वाढतात.

क्रीडा स्पर्धेतील सहभागामुळे विविध खेळ खेळले जातात विविधसंघ, समुदाय, धर्म असले लोक एकत्र येतात. खेळ इतरांना भेटण्याचा नवीन मार्ग देतो ज्यांच्याशी तुम्ही दररोज संवाद साधू शकत नाही. परिणामी, आपण नवीन मित्र बनवू शकता. आणि कोणास ठाऊक, एखादा खेळ खेळणे तुमच्यासाठी नवीन करिअर आणि व्यवसायाच्या संधी देखील उघडू शकते.

क्रीडा स्पर्धेतील सहभागामुळे सुधारित फुफ्फुसाचे कार्य चांगले होते.

नियमित खेळामुळे कार्बन मोनॉक्साईड आणि टाकाऊ वायू बाहेर टाकून शरीरात अधिक ऑक्सिजन खेचला जातो. ऑक्सिजन मोठ्या प्रमाणात घेतल्यामुळे जीवनात आणि खेळादरम्यान फुफ्फुसाची क्षमता वाढते, फुफ्फुसाचे कार्य आणि कार्यक्षमता सुधारते.

क्रीडा स्पर्धेतील सहभागामुळे मानसिक आरोग्य सुधारा होते.

पब्लिक हेल्थ एजन्सीचा अहवाल आहे की खेळात नियमित क्रीडा स्पर्धेतील सहभागामुळे आणि व्यायामा मध्ये सक्रिय राहणे हे देखील चांगले मानसिक आरोग्य वाढवू शकते. यामध्ये तुमचा मूड सुधारणे, तुमची तंदुरुस्तीची भावना वाढवणे, चिंता कमी करणे, नकारात्मक भावनांचा सामना करणे आणि नैराश्यापासून संरक्षण करणे समाविष्ट आहे.

क्रीडा स्पर्धेतील सहभागामुळे खेळाडू लीडर/ नेतृत्ववान बनतो.

सर्व क्रीडा संघांना मार्ग दाखवण्यासाठी आणि नवीन किंवा तरुण संघ सदस्य विकसित करण्यात मदत करण्यासाठी नेत्यांची आवश्यकता असते. एका आपत्कालीन अभ्यासात खेळ खेळणे आणि मजबूत नेतृत्वगुण यांचा परस्पर संबंध आढळून येत असतो . क्रीडा स्पर्धेतील सहभागामुळे खेळा मुळे लोकांना 'सांघिक मानसिकता' विकसित करण्यास सक्षम करतात मग ते जिंकणे, हरणे किंवा एकत्र प्रशिक्षण घेणे असो हे सर्व आवशक आहे.

क्रीडा स्पर्धेतील सहभागामुळे/ खेळामुळे मुलांचा निरोगी विकास होतो.

जे मुले क्रीडा स्पर्धेत / खेळात सहभागी होतात त्यांची हाडे आणि स्नायू मजबूत होतात, ज्यामुळे शारीरिक दुखापत होण्याची शक्यता कमी होते. यौवन सुरू होण्यापूर्वी शारीरिक व्यायाम कारणे हे एका अभ्यासाद्वारे निदर्शनास दिसून आले.

संदर्भ :

1. जर्दे,श्रीपाद शारीरिक शिक्षणाची तत्वे.
2. गंदागे आणि धुमाळ,क्रीडांगण
3. गंदागे आणि धुमाळ, शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास आणि पाया
4. www.Sarva krīḍā saṅghānnā mārga

डॉ.नागटिळक रामहरी शिवाजी

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly

ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

भारतीय क्रीडा संस्कृतीचा इतिहास : नेशन ॲट प्ले-ए हिस्टरी ऑफ स्पोर्ट इन इंडिया

डॉ. अशोक गौरीशंकर माळगे
मराठी विभाग सी.बी. खेडगीज कॉलेज,अक्कलकोट

ब्रिटिशांनी पाश्चात्त्य खेळ आपल्याकडे कसे रुजवले? मोहन बागान आणि बंगाल्यांना मारलेला टोमणा यांचा काय संबंध? स्टेडियमवाले ब्रेबॉर्न कोण? या साऱ्यांत कुस्ती किंवा अन्य देशी क्रीडा प्रकारांसाठी कोणी काही केलं का? अशा अनेक प्रश्नांची सविस्तर उत्तरं देणारं पुस्तक आहे हे.. म्हटलं तर इतिहास; पण आजच्या नजरेतून पाहिल्यास 'क्रीडा संस्कृती'चा हा विस्तृत पट वाचनीय झाला आहे.. अनेक प्रश्नांची सविस्तर उत्तरं देणारं पुस्तक आहे हे.. म्हटलं तर इतिहास; पण आजच्या नजरेतून पाहिल्यास 'क्रीडा संस्कृती'चा हा विस्तृत पट वाचनीय झाला आहे..

मनात आणि मेंदूत परस्परभिन्न प्रतिक्रिया उमटवणाऱ्या दोन गोष्टींचा सुरेख मिलाफ म्हणजे 'नेशन ॲट प्ले' हे पुस्तक. खेळ म्हणजे जिंकणं, स्पर्धा, जेतेपदं यांच्या पल्याड जाऊन त्याच्याशी संलग्न सामाजिक रचना तसेच राजकीय, आर्थिक पैलूंमुळे खेळांचं बदललेलं परिमाण टिपण्याचा प्रयत्न लेखक, पत्रकार आणि संशोधक रोनोजॉय सेन यांनी केला आहे. अनादी काळातील खेळांपासून अगदी आतापर्यंतच्या देशभरातल्या खेळांमधील फ्रँचाइज आधारित लीग असा ३६० अंशी धांडोळा घेण्याचा हा प्रयास कंटाळवाणा होत नाही. प्रत्येक प्रकरणागणिक आपल्या पोतडीत भर पडत जाते. भारतात खेळांच्या प्रसार आणि प्रचारासाठी अमूल्य योगदान देणाऱ्या अज्ञात येते. आधुनिक काळात ज्यांच्या नावाने हे पुरस्कार दिले जातात तो महान योद्धा आणि त्याचे गुरू यांचा संदर्भ देत पौराणिक काळातील खेळ संकल्पनेपासून पुस्तकाला सुरुवात होते. मल्लपुराणातील ऋचांच्या संलग्नतेने येणारा कुस्तीचा उल्लेख, या कालखंडापासून मुघल साम्राज्यातील खेळाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन विशद करण्यात आला आहे. भारत अशी संकल्पना रुजण्याआधीपासून ब्रिटिशांच्या आगमनापर्यंत कुस्ती, विविध प्राण्यांची शिकार, पोलो यावर असलेला भर लक्षात येतो. पोस्ट, रेल्वे यांचे जाळे विणणाऱ्या ब्रिटिशांनी आपल्याबरोबर खेळही आणले. मायदेशातील वातावरणाशी विभिन्न अशा संस्कृतीत रुळताना ब्रिटिशांना सुरुवातीला माणसं जोडण्यासाठी आणि नंतर एकी तोडण्यासाठी खेळांचा केलेल्या वापराचा प्रवास अफलातून असा आहे.

वर्षांनुवर्षे क्रीडा संघटनांचे प्रमुखपद मिरवणारे राजकारणी, उत्तीर्ण होण्याच्या शर्यतीत २५ गुणांची खिरापत वाटण्यापुरते मर्यादित शिक्षण आणि क्रीडा विभागाचा वाटा या आताच्या पाश्र्वभूमीवर ब्रिटिश राजकर्ते, शिक्षक यांनी केलेले प्रयत्न अचंबित करतात. वसाहतींसाठी विशिष्ट क्रीडा धोरण नसतानाही मायदेशातील खेळांना प्रोत्साहन देणाऱ्या शाळांच्या धर्तीवर शाळा भारतात ब्रिटिशांनी उभ्या केल्या. लहान वयातच खेळण्याचे संस्कार रुजवण्याचे हे प्रारूप आदर्श असल्याचा निर्वाळा ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेचा प्रणेता पिअर डी कुर्बिटनने दिला आहे. राजकोट येथील राजकुमार महाविद्यालय, अजमेरचं मेयो महाविद्यालय यांच्यासह मुर्शिदाबाद, लखनौ, रायपूर आणि हैदराबाद येथील शाळा यामध्ये खेळ हा अभ्यासक्रमाचा नियमित घटक होता, आजही या वास्तूंद्वारे अव्वल क्रीडापटू तयार होत आहेत. ज्यांच्या आदराप्रति देशातल्या सर्वोच्च स्थानिक स्पर्धेला रणजी हे नाव मिळाले त्या रणजीतसिंहाना राजकुमार महाविद्यालयाचे प्राचार्य चेस्टर मॅक्नाघटेन यांनी खेळांची ओळख करून दिली. काश्मीर प्रांतात खेळाची रुजवात करणारे सेसिल एर्ले तायंडेल बिस्क्यू आणि कर्मठ समाजाविरुद्ध त्यांनी दिलेला लढा समजून घेणं आवश्यक आहे. ब्रिटिश राजकर्त्यांना नुसती खेळाची आवड नव्हती तर ते स्वत: अनेक यासाठी पुढाकार घेणारे, पारसी, हिंदू आणि मुस्लीम समाजातील खेळाडूंना जागा मिळवून देणारे तत्कालीन बॉम्बे प्रांताचे गव्हर्नर लॉड हॅरिस

यांचा उल्लेख सातत्याने येतो. त्यांच्या योगदानासाठीच मुंबईतल्या सर्वोत्तम शालेय क्रिकेट स्पर्धेला 'हॅरिस शिल्ड' नाव देण्यात आलं. १८९५ मध्ये सुरू झालेली ही स्पर्धा आजही मुंबई क्रिकेटचा गाभा आहे. क्रिकेट क्लब ऑफ इंडियासाठी मुंबईत समुद्रानजीक नाममात्र दरात जागा उपलब्ध करून देणारे तत्कालीन गव्हर्नर लॉर्ड ब्रेबॉर्न आणि त्यांचे द्रष्टेपण लक्षात येतं. प्रशासकाच्या माध्यमातून खेळासारख्या मूलभूत गरजेव्यतिरिक्त विषयावर काम करणे आवश्यक आहे, हा धडा ब्रिटिशांनी घालून दिला. आर्थिक सुबत्ता असणारे स्टेडियम बांधण्यासाठी ४५ एकर जागा विकत घेऊन एक कोटी रुपये खर्चणाऱ्या जगाद्रिनारायण महाराजांची कहाणी अनोखी आहे. १९३२ मध्ये भारतीय संघाच्या इंग्लंड दौऱ्याचे प्रायोजकत्व घेण्यावरून पटियाळा घराणं आणि विझीनगरमचे राजे महाराजकुमार यांच्यात झालेला वाद दोघांच्याही सधनतेची कल्पना देणारा आहे. मुघलांची देणगी असलेला पोलो या खेळाने ब्रिटिश आणि संस्थानिक यांची नाळ कशी जुळली हे लक्षात येतं. मात्र चांगल्या दर्जाच्या घोडय़ांची पैदास, देखभालीपेक्षा क्रिकेट खेळायला माणसं तयार करणं सोपं असल्यानं पोलो मागे राहिलं. क्रिकेटच्या विकासाची बीजं पोलोच्या ऱ्हासात आहेत हे सोदाहरण स्पष्ट होत जातं.

मोहन बागान क्लब म्हणजे बंगालची शान. १८९९ पासून कार्यरत या क्लबची स्थापना लॉर्ड मेकॉले आणि तत्कालीन ब्रिटिश अधिकाऱ्यांच्या बंगाली लोकांना उद्देशून कृश आणि तोळामासा प्रकृतीवरील टोमण्यातून झाली आहे हे समजतं. १९११ मध्ये मोहन बागानने अनवाणी खेळाडूंसह प्रतिष्ठेच्या इंडियन फुटबॉल असोसिएशन स्पर्धेच्या जेतेपदावर नाव कोरलं. या स्पर्धेचं जेतेपद पटकावणारा हा पहिलाच भारतीय संघ होता. ब्रिटिशांविरुद्ध राष्ट्रवादी भावनेला चालना देणारा विजय आणि वातावरणाच्या लिखाणातून तो काळ जिवंत होतो. बुद्धिजीवी मुस्लिमांच्या प्रेरणेतून जन्माला आलेल्या मोहमेडन स्पोर्टिंग क्लबच्या कहाणीचा प्रवास अनोखा आहे. देशभरातील प्रतिभावान मुस्लीम खेळाडूंना संघात समाविष्ट करण्याची शक्कल आणि बूट घालून खेळण्याचे डावपेच यातून मोहमेडनच्या यशाचं रहस्य उलगडतं. १९३६ मध्ये स्कॉटलंडच्या प्रसिद्ध सेल्टिक क्लबतर्फे खेळण्याचा मान मिळवणारा मोहम्मद सलीम मोहमेडन संघाचा. हिंदू, मुसलमान, पारसी, युरोपियन आणि इतर अशा पाच धर्माधिष्ठित संघांमध्ये होणारी बॉम्बे पेन्टॅग्युलर लोकप्रियतेच्या शिखरावर पोहोचली. मात्र ब्रिटिशांची 'फोडा आणि राज्य करा' नीती लक्षात घेऊन महात्मा गांधींनी या स्पर्धेला विरोध केला होता. मात्र हा विरोध झुगारून ही स्पर्धा १९४६ पर्यंत सुरूच राहिली. यानिमित्ताने 'गांधी आणि खेळ' हा परिच्छेद उद्बोधक आहे. दंतकथा सदरात मोडणाऱ्या हॉकीपटू ध्यानचंद व्यापकता असलेल्या या मांडणीत समस्त महाराष्ट्रवासीयांना अभिमान वाटेल अशा अमरावतीच्या हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळाचा उल्लेख. अंबादासपंत वैद्य यांनी १९१३ मध्ये या मंडळाची स्थापना केली. योग, मल्लखांब, कुस्ती अर्थात आपल्या मातीतल्या खेळांचा प्रसार हे या मंडळाचे कार्य. जागतिक क्रीडा शारीरिक शिक्षण अधिवेशनात सादरीकरणासाठी या मंडळाची निवड झाली. १९३६ साली बर्लिन ऑलिम्पिकदरम्यान क. स. काणे यांच्या नेतृत्वाखालील २४ सदस्यीय चमूने आपल्या संस्कृतीतील खेळांचे दिमाखदार सादरीकरण करत दुसरा क्रमांक पटकावला. विशेष म्हणजे सर्वोत्तम सादरीकरणासाठीच्या हिटलर पुरस्कारासाठी हनुमान मंडळाची निवड वाढत असताना, दळणवळणाची साधनं मर्यादित असताना या दोघांनी जगभरातल्या अव्वल कुस्तीपटूंना चीतपट केलं. भीमकाय शरीर, बकासुरी आहार आणि अफाट ताकदकौशल्य अशी त्रिसूत्री अंगीकारणाऱ्या या दोघांचं परदेशात झालेलं स्वागत वाचताना गंमत वाटते. क्रीडाविश्वातल्या सर्वोच्च ऑलिम्पिक स्पर्धेत भारताला पहिलंवहिलं वैयक्तिक पदक मिळवून देणाऱ्या खाशाबा जाधवांच्या दुर्दम्य इच्छाशक्तीची कहाणी चटका लावणारी आहे. हेलसिंकीवारीसाठी भारतीय ऑलिम्पिक संघटना, राज्य सरकार किंवा अन्य कोणाकडूनच मदत उपलब्ध होऊ शकली नाही. राजाराम महाविद्यालयाचे तत्कालीन प्राचार्य जाधव यांनी स्वत:चे घर गहाण टाकून खाशाबा यांचा खर्च उचलला. या मदतीला जागत खाशाबांनी पदकाची कमाई केली. मात्र या ऐतिहासिक यशाची भारतातल्या इंग्रजी माध्यमांनी जेमतेम दखल घेतली. मायदेशी परतल्यावरदेखील त्यांचं स्वागतसुद्धा झालं नाही. मग कराडमध्ये त्यांचं भव्य स्वागत

करण्यात आलं. कोणताही आर्थिक पुरस्कार त्यांना मिळाला नाही तसंच पुढची २२ वर्षांच्या पोलीस सेवेत असताना, निवृत्तीला सहा महिने असताना बढती देण्यात आली. हॉकीपटूंच्या सांघिक यशाच्या तुलनेत परिस्थितीशी टक्कर देत जिद्दीने ऑलिम्पिक पदकाची कमाई करणाऱ्या या वीराचा २००१ मध्ये मरणोत्तर अर्जुन पुरस्काराने सन्मान करण्यात आला.

स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर खेळांचे आश्रयदाते बदलले. संस्थानिकांची जागा कॉर्पोरेट्सनी घ्यायला सुरुवात झाली. या संक्रमणात प्राधान्यक्रम हॉकीकडून क्रिकेट आणि फुटबॉलकडे संक्रमित झाला. १९२० मध्ये ऑलिम्पिकवारी करणाऱ्या खेळाडूंचा खर्च वैयक्तिकपणे उचलणारे सर दोराबजी टाटा यांच्यापासून खेळाडूंना विविध कंपन्यांमध्ये सामावून घेणे आणि खेळाडूंना साहाय्यकारी ठरतील अशा क्रीडा केंद्रांची उभारणी, प्रायोजकत्व अशा विविधांगी पद्धतीने टाटांचं क्रीडा क्षेत्राला योगदान अधोरेखित होत जातं.

१९७१ मध्ये भारतीय क्रिकेट संघाने तत्कालीन मातब्बर वेस्ट इंडिज आणि इंग्लंड संघांवर मात केली. याच उड्डाणे कशी होत गेली याचे विवेचन वाचनीय आहे. रेडिओ आणि टेलिव्हिजनने क्रिकेटच्या सर्वदूर प्रचारात बजावलेली भूमिका समजून घेणे क्रीडा आणि माध्यम अभ्यासकांसाठी उपयुक्त आहे. प्रक्षेपण हक्कांचे अचंबित करणारे आकडे, राजकारण्यांनी क्रिकेट संघटनांवर ठोकलेली मांड, जागतिक पटलावर संघटनात्मक पातळीवर भारताने मिळवलेली पकड हे सगळं किती झपाटय़ाने होत गेलं आणि क्रिकेट मोठं होत असताना बाकी खेळांची उपेक्षितता वाढतच कशी राहिली, हा पुस्तकाचा टप्पा अंतर्मुख करायला लावणारा आहे. व्यावसायिक समीकरणं खेळाचा आत्मा बदलू शकतात याचा प्रत्यय घडतो. अशी संस्कृती का निर्माण होऊ शकली नाही याची उत्तरं हे पुस्तक वाचताना मिळतात, हे या पुस्तकाचं यश आहे. याआधी रामचंद्र गुहा यांनी खेळ आणि इतिहास यांची सुरेख सांगड घालणारे लिखाण केलं आहे. तोच धागा घट्ट पकडून रोनोजॉय यांनी खेळांचा खंडप्राय पट चितारला आहे. पुठ्ठाबांधणी अधिक नेटकी आणि पुस्तकाच्या अक्षरटंकाचा (फाँट) आकार थोडा मोठा असता तर हा वाचनानंद द्विगुणित होऊ शकला असता.

संदर्भ :

1) नेशन अॅट प्ले-ए हिस्टरी ऑफ स्पोर्ट इन इंडिया – रोनो जॉय सेन, प्रकाशन-पेग्विन इंडिया

स्पर्धेच्या युगामध्ये संघटनेतील मानव संसाधनाला खेळ व आरोग्य सुविधेच्या प्रोत्साहना द्वारे उद्योगाचे व्यवस्थापन

श्री. सुरवसे आबाराव प्रेमनाथ
सी.बी.खेडगीज बसवेश्वर सायन्स राजा विजयसिंह कॉमर्स आणि राजा जयसिंह आर्ट्स कॉलेज अक्कलकोट.

गोषवारा:

आजच्या परिस्थितीमध्ये सर्वच व्यक्तींचे आरोग्य धोक्यात आले आहे कारण संपूर्ण जगामध्ये covid-19 चा प्रादुर्भाव झाल्याने वर्क फ्रॉम होम ही संकल्पना रुजत आहे, तसेच तंत्रज्ञान प्रगतीमुळे कामे घरी बसून किंवा कार्यालयामध्ये बसून केली जात आहेत. त्यामुळे सर्वांचेच आरोग्य धोक्यात येत आहे त्याकरिता प्रत्येक संस्थेने आपल्या कर्मचाऱ्यासाठी वेलनेस प्रोग्रॅम निर्धारित केला पाहिजे. आजच्या स्पर्धेच्या युगामध्ये कार्यालयातील कर्मचाऱ्याचे उत्तम व्यवस्थापन करण्यासाठी आरोग्य विषयक सुविधा उपलब्ध करून देऊन संघटनेचे उद्दिष्ट प्राप्त करता येऊ शकते. सदर संशोधन लेखात आजच्या घडीला उद्योग धंदा व्यवस्थापित करण्यासाठी कर्मचाऱ्यांकडे विशेष का त्यांच्या आरोग्याकडे लक्ष देणे किती महत्त्वाचे आहे हे मांडले आहे.

कीवर्ड: मानव संसाधन, संघटन व्यवस्थापन, खेळ व आरोग्यविषयक प्रोत्साहने इत्यादी.

प्रास्ताविक:

सर्व आजारांवर उपाय म्हणजे शारीरिक हालचाल! खेळात बौद्धिक आणि मानसिक कौशल्ये गरजेची असतातच परंतु शारीरिक क्षमता देखील वापरली जाते ज्यामुळे परिपूर्ण आरोग्य प्राप्त होते आणि कुठलाच शारीरिक आणि मानसिक आजार जवळ फिरकत नाही. एका सुंदर आणि सशक्त शरिरातच सुंदर मन वास करत असते. हा सुविचार तुमच्याबद्दल खरा ठरवायचा असेल तर खेळ खेळायला सुरुवात करा. डॉक्टर असे म्हणतात की, जेवढा ऑक्सिजन तुमच्या शरीरात जास्त असेल तेवढे तुम्ही निरोगी असता आणि शरीरही व्यवस्थित कार्य करते. खेळामुळे दम लागतो आणि साहजिकच श्वसनक्रिया वेगाने घडत जाते. शरीरात ऑक्सिजन जास्त प्रमाणात घेतला जातो. मैदानीखेळांमुळे मातीशी एक नातं निर्माण होतं. तर सांघिकखेळसंघभावना दृढ करतात. बुद्धीचा कस पाहणाऱ्या बैठ्या खेळांमुळे एकाग्रता वाढते आणि विचारांचा दृष्टिकोन रुंदावतो. ... तर क्रिकेट, टेनिस, बॅडमिंटन, कबड्डी, खो-खो यासारखे अनेकखेळएक आनंददायी अनुभव देतात.

उद्देश:

1.औद्योगिक व्यवस्थापनात मानव संसाधन चे महत्त्व अभ्यासणे

2.मानव संसाधनाचे व्यवस्थापन करताना देण्यात येणाऱ्या प्रस्तावना चा अभ्यास करणे

3.व्यक्तींना आपल्या कार्य जीवनात आरोग्य आणि खेळाला महत्त्व देण्याचे सुचवणे

खेळाचे व्यक्तीच्या जीवनातील महत्व:

शरीराचे आणि बुद्धीचे कार्य कसे चालते हे अगोदर समजून घेतले पाहिजे. बुद्धीला ज्या चालना मिळतात त्याद्वारे शरीर हालचाल करीत असते. मन यामध्ये सहाय्यकारी ठरत असते. त्यामुळे जेव्हा खेळ खेळला जातो तेव्हा मन, बुद्धी आणि शरीर या तिन्ही गोष्टींचा वापर होत असतो. खेळामुळे व्यक्तीच्या गुणांची वाढ होत असते. संघर्ष आणि विजय हे गुण आत्मसात केले जातात. साहसी वृत्ती आणि नेतृत्वगुण वाढीस लागतो. कुठल्याही संकटाशी सामना करण्याचे धैर्य अंगी बाणवले जाते. एकत्र मिळून एखादे काम पूर्ण करणे सहज शक्य होते. त्यामुळे शरीर क्रियाशील आणि कार्यक्षम बनते. जीवनातील सुप्त गुण वाढीकरिता खेळ आवश्यक आहेच. कुठलाही खेळ तुम्ही छंद म्हणून आयुष्यभर खेळू शकता. शरीरातील सर्व अनावश्यक ग्रंथींचे शरीरातून घामावाटे बाहेर पडणे आवश्यक असते नाहीतर शरीर रोगी बनत जाते. खेळामुळे घाम येतो आणि नैसर्गिकरित्या शरीरशुद्धी केली जाते.

मानव संसाधन व्यवस्थापनाचे महत्त्व:

(i) प्रत्येक कर्मचाऱ्याच्या वैयक्तिक विकासासाठी जास्तीत जास्त संधी उपलब्ध करून देणे.

(ii) कामाच्या ठिकाणी कर्मचाऱ्यांचा सन्मान राखणे.

(iii) सर्जनशीलता विकसित करण्यासाठी आणि वापरण्यासाठी वातावरण आणि प्रोत्साहन प्रदान करणे.

(iv) व्यक्ती आणि कार्य गट यांच्यात निरोगी संबंध राखणे

मानव संसाधन विकासामध्ये आरोग्याची भूमिकाआणिस्पर्धा:

निरोगी व्यक्तीच कार्यक्षमतेने आणि पूर्ण क्षमतेने काम करू शकते. निरोगी व्यक्ती अधिक प्रभावीपणे कार्य करू शकते. एक निरोगी व्यक्ती उत्पादक मार्गाने काम करू शकते आणि अशा प्रकारे देशाच्या अर्थव्यवस्थेच्या विकासात अधिक चांगले योगदान देऊ शकते. आरोग्य सेवेमध्ये देखील मानवी संसाधनांची भूमिका महत्वाची आहेप्रशासकीय कर्मचारी, चिकित्सक आणि रुग्णांसाठी सेवा कार्यक्षम आहेत याची खात्री करण्यासाठी मानव संसाधन व्यवस्थापक प्रामुख्याने जबाबदार असतात.

स्पर्धात्मक परिस्थितीही कर्मचाऱ्या मधील अकार्यक्षमता दूर करत असते. त्यामुळे कर्मचाऱ्यांना आपले आरोग्य सुदृढ ठेवणे आवश्यक आहे स्पर्धेमध्ये टिकवायचे असेल तर मानव संसाधन गतिशील कार्यक्षम आणि सशक्त व सुदृढ असणे आवश्यक आहे.मानव संसाधन व्यवस्थापन हा कंपनी किंवा संस्थेतील लोकांच्या प्रभावी आणि कार्यक्षम व्यवस्थापनासाठी धोरणात्मक दृष्टीकोन पुरवितो, ज्यामुळे व्यवसायाला स्पर्धात्मक फायदा मिळवण्यास मदत होते. मानव संसाधन ना दर्जेदार आरोग्य सेवा पुरविण्यासाठी मानव संसाधन व्यवस्थापक महत्त्वाची भूमिका बजावत असतो आरोग्यविषयक सुविधांच्या नैतिक मानके ठरवून आरोग्यविषयक योजनाची आखणी केली जाते. मानव संसाधन हम संस्थेतील कर्मचाऱ्यांना त्यांचे कार्य कौशल्य वाढवण्यासाठी मदत करत असते. संघटनेत मानवी भांडवलाचे मूल्य तेव्हाच वाढते जेव्हा कर्मचाऱ्यांच्या निरोगी आणि सुदृढ व्यक्तिमत्त्वामुळे त्यांची वाढणारी कार्यक्षमता हे कंपनीला आधीचे मूल्य मिळवून देते. निरोगी व्यक्ती आपले कार्य योग्य आणि कार्यक्षमतेने करू शकते. निरोगी व्यक्ती हे आजारी व्यक्तीच्या तुलनेत समाजासाठी मोठे योगदान देते. कर्मचाऱ्या तील सुदृढता ही त्यांच्यामध्ये नवीन कल्पना निर्माण करण्यास प्रोत्साहन मिळते

कामाच्या ठिकाणी फिटनेस संस्कृती :

कामाच्या ठिकाणी निरोगीपणा नेहमीपेक्षा अधिक महत्त्वाचाआहे. वेलनेस म्हणजे नेमके काय आणि त्याचा तुमच्या कंपनीला कसा फायदा होऊ शकतो? हे हार्वर्ड बिझनेस रिव्ह्यूच्या डिसेंबर 2010 च्या अंकातील एका लेखात कामाच्या ठिकाणी निरोगीपणाची व्याख्या केली आहे. एक संघटित कार्यक्रम म्हणून केली आहे, जी कंपनी त्यांच्या कर्मचाऱ्यांसाठी - आणि काहीवेळा त्यांच्या कर्मचाऱ्यांच्या कुटुंबातील सदस्यांसाठी - आरोग्य धोके कमी करण्यासाठी, वैयक्तिक परिणामकारकता वाढवण्यासाठी, सुधारण्यासाठी सुरू करते.

फिटनेस हेल्थकेअर खर्च कमी करते, निरोगी कर्मचाऱ्यांची किंमत अस्वस्थ कर्मचाऱ्यांपेक्षा कमी असते. खेळाच्या माध्यमातून कर्मचारी फिटनेस राहिला तर तणावमुक्त दिसेल अनुपस्थिती प्रमाण कमी होईल, गतिशील पणे संघटित कार्य करू शकेल, तंदुरुस्त आरोग्यामुळे कार्य प्रस्थान मिळेल.

कार्य-जीवन परिपूर्ण संतुलनासाठी खेळ आणि निरोगीपणाचे महत्त्व

वेगवान जगात राहणे विशेषतः यशस्वी होण्याच्या वाढत्या दबावामुळे आनंददायक असू शकते. दैनंदिन घाई आणि तणावाच्या पातळीला सामोरे जाण्यामुळे जगभरातील कर्मचारी त्यांच्या जीवनातील महत्त्वाच्या पैलूंकडे, विशेषतः त्यांच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करू शकतात. दीर्घ कामाचे तास राखणे, मुदतीचा पाठलाग करणे, अस्वास्थ्यकर जीवनशैली आणि शारीरिक व्यायामाचा अभाव यामुळे आरोग्याची स्थिती खराब होते ज्यामुळे उत्पादनक्षमता कमी होते. अशा परिस्थितीत, एखादी व्यक्ती सहसा एक आदर्श कार्यस्थळ शोधते आणि निरोगी कार्य-जीवन संतुलनास प्रोत्साहित करते. जोमदार मन जलद आणि दर्जेदार काम करू शकते. जीवनाचा एक महत्त्वाचा भाग म्हणून खेळांचा समावेश करून हे सर्वोत्तम साध्य केले जाऊ शकते. संस्था अनेकदा सांगतात की त्यांचे कर्मचारी त्यांचे 'प्रथम' ग्राहक आहेत आणि त्यांच्या कल्याणातच संस्थेचे कल्याण आहे.

कॉर्पोरेशन्सनी त्यांच्या कर्मचाऱ्यांना योग्य वातावरण देण्यासाठी आणि आवश्यक स्वच्छता, योग्य पायाभूत सुविधा, आरोग्य आणि निरोगीपणाचे विशेषाधिकार, मान्यता कार्यक्रम आणि वाढीच्या शक्यता प्रदान करून त्यांचे कल्याण सुरक्षित करण्यासाठी पहिली पावले उचलली पाहिजेत. आदर्श कार्यस्थळ असे आहे जे आरोग्यदायी कार्यस्थळ धोरणे सादर करते आणि क्रीडा क्रियाकलापांमध्ये सहभागास प्रोत्साहन देऊन योग्य जीवनशैलीला प्रोत्साहन देते.

संघटनेतील शिस्त राखण्यास आणि सहकाऱ्यांमधील मजबूत नातेसंबंध टिकवून ठेवण्यासाठी खेळ हे एक मजबूत व्यासपीठ आहे. कोणत्याही प्रकारचा खेळ खेळल्यास परिस्थितीचे आकलन कसे करावे, त्यांना नेमावे आणि योग्य निर्णय कसे घ्यावे हे शिकवले जाते. यामुळे व्यवस्थापन कौशल्ये सुधारण्यास मदत होते आणि संघटित कार्य कौशल्य तयार होते..

कंपन्या त्यांच्या कर्मचाऱ्यांसाठी वेलनेस प्रोग्राम लागू करू शकतात आणि त्यांची काळजी घेतली जाईल याची खात्री करू शकतात. कामाचे ठिकाण हे आउटगोइंग आणि वेगळ्या व्यक्तींचे मिश्रण आहे. प्रत्येकाच्या गोपनीयतेचा आदर केला पाहिजे. जे लोक त्यांच्या आरोग्याच्या समस्या सांगण्यास नाखूष आहेत त्यांच्यासाठी, कर्मचाऱ्यांचे आरोग्य आणि सामाजिक नमुन्यांची चौकशी करण्यासाठी एक निनावी ऑनलाइन सर्वेक्षण सेट केले जाऊ शकते. त्यांच्या आरोग्यावर लक्ष ठेवले जाऊ शकते आणि आवश्यकतेनुसार त्यांना कंपनीकडून मदत करता येते..

सारांश:

आरोग्यदायी वातावरण निर्मितीसाठी कर्मचाऱ्यांना वर्क फ्रॉम गार्डन, कामावर येण्यासाठी इको फ्रेंडली साधनाची उपलब्धता करून देणे हास्य थेरपी, कार्यशाळेचे आयोजन करणे, इंडोर गेम आउट डोअर गेम उपलब्ध करून देणे ज्यामुळे कार्य स्थळीआनंदी वातावरण निर्माण होईल.*आणि स्पर्धेच्या युगामध्ये टिकून राहण्यासाठी मानव संसाधन व्यवस्थापकाला सुयोग्य व्यवस्थापन करून संघटनेतील ध्येयधोरणे यशस्वीपणे पूर्ण करता येऊ शकते म्हणून खेळ आणि आरोग्य या महत्त्वाच्या बाबींना उद्योगधंद्यांमध्ये महत्त्व देणे आवश्यक बनवले आहे.*

संदर्भ :*1.विकिपीडिया 2.लोकसत्ता*

1. https://www.corporatewellnessmagazine.com/article/five-benefits-workplace-fitness-culture
2. https://www.wellsteps.com/blog/2020/01/02/reasons-to-have-a-wellness-program-benefits-of-wellness/
3. https://www.shrm.org/foundation/ourwork/initiatives/the-aging-workforce/Documents/Promoting%20Employee%20Well-Being.pdf
4. https://www.indeed.com/career-advice/career-development/benefits-of-wellness

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly
ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

शारीरिक शिक्षा द्वारा समाजिकरण

श्री. वाघचवरे बी. डी.[1] गवळी एस. एस.[2] देशपांडे एन. के.[3]
[1]माऊली महाविद्यालय वडाळा
[2]छ. शिवाजी रात्र महाविद्यालय सोलापूर
[3]डी. एस. जी. महाविद्यालय मोहोळ

प्रस्तावना :-

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। समाज के बिना मनुष्य अकेला नही रह सकता है। उसे हर समय समाज में मिलकर रहने की जरूरत है, यह खेल के द्वारा ही हो सकता है। खेल मनुष्य की स्वभाविक एवं नैसरगिक प्रवृति है। खेल खेलने से व्यक्ति का सामाजिक विकास होता है, इसलिए सामाजिक अध्ययन के लिए खेल का उपयोग आवष्यक है। इस कारण बच्चों और युवाओं में सामाजिक गुणों का विकास होता है। खेल द्वारा छात्र समाज के मूल्यों को जानना सीखते है। अतः खेल समाजिकरण का एक मार्ग है।

समाजिकरण:-

समाज में व्यक्ति के परस्पर संबंध व्यापकता और दृढ से स्थापित होता है जिससे उनका आपस में एक दूसरे के प्रति जिम्मेदारी, कर्तव्य और परस्पर सह संबंध बढ़ता है। इसमें व्यक्ति अपने और दूसरों के विचारों से अवगत होता है और इस तरह से एक समाज की रचना होती है। व्यक्ति जब एक ग्रुप से जुडता है तो उसके उत्थान की प्रकिया प्रारम्भ हो जाती है जिसे समाजीकरण कहा जाता है।

इस आधुनिक युग में सामाजिक जीवन का बहुत महत्व है। समाज की जरूरत और सुविधा को प्राथमिकता दि जाती है। जिस तरह व्यक्ति अपने परिवार के सदस्यों को सम्मान देता है, उसी तरह उसे समाज के व्यक्तियों को सम्मान देना चाहिए। समाजिक सम्बन्धों को बनाये रखने में तथा सुधारने में शारीरिक षिक्षा महत्वपुर्ण भूमिका निभाति है। व्यक्ति में बन्धुभाव, एकता की भावना, एक दूसरों को मदद करना, अनुषासित रहना आदि समाजिक गुणों का विकास शारीरिक षिक्षा के कार्यक्रम द्वारा किया जा सकता है।

शारीरिक शिक्षा के द्वारा समाज में मनोरंजन:-

स्वास्थ्य समाज के लिए प्रत्येक व्यक्ति को अपने खाली का समय का सदउपयोग करने की कला आनी चाहिए। खेल, कसरत, पर्वतारोहण, वनविहार, जलतरण, निषानेबाजी, लयब्रद्ध कसरत, नृत्य आदि प्रकार की शिक्षा बच्चो को देने से वे अपने भावी जीवन में खाली समय का सदउपयोग करना सीखते है।

शारीरिक सक्रियताः-

प्रत्येक व्यक्ति समाज का एक अंग बनकर अपना जीवन व्यतीत करता है। व्यक्ति जब अकेला समाज में रहता है तो उसका आचरण अलग होता हे। व्यक्ति जब समूह में रहता है तब उस पर दूसरों के विचार का और व्यवहार का प्रभाव पड़ता है। षारीरिक सक्रियता के कारण व्यक्ति अपनी अतिरिक्त षक्ति का उपयोग विभिन्न सामाजिक कार्यक्रमों को करने में ला सकते है। दैनिक जीवन में अपनी जरूरतो को पूरा करने के बाद जो समय बचता है उसमें व्यक्ति ऊँच नीच, अमीर-गरीब, छोटे-बड़े आदि को भेदभाव की भावनाओं को भुलाकर खेल खेलता हैं। इसी प्रकार जब व्यक्ति सामाजिक कार्यक्रमों में भाग लेता है तो उसमें कोई भी भेदभाव की भावना नही रहती है। जिससे समाज का उत्थान हो सकता है। बच्चों का षारीरिक और मानसिक क्षमता का विकास षारीरिक सक्रियता में भाग लेने से होता है। खेलकूद व शारीरिक हलचल के माध्यम व्यक्ति जल्दि सीखता है।

रूढ़ीवादी परम्परा और खेल-

समाज में विविध जाति व धर्म है जो अपनी परम्परा के अनुसार अलग-अलग त्योहार होते हैं, जिनमें विभिन्न प्रकार के खेल खेले जाते है जैसे - मेला, अखाड़ा कुष्ती, कबड्डी, रस्सा खींच, बैलगाड़ी की दौड़, मुर्गों की लड़ाई, भेड़ो की लड़ाई, आदि धमाल खेल होते हैं। जिनका अपना अलग ही महत्व है। जैसे हजारों वर्षों पहले यूनान

की ओलम्पिक स्पर्धा जीयस देवता के लिए होती थी और आज भी ओलंम्पिक खोलों का आयोजन ओलंम्पिक की रूढ़ीवादी परम्परा के अनुसार होते आ रहे है।

मानव जाति की संस्कृति और खेल-

आदिकाल से मानवों ने अपने जीवन को सफल करने के लिए खेल का उपयोग किया है। प्राचीन काल में मानव अपनी उपजीविका और आत्मरक्षण के लिए उन्ही कौषल का प्रयोग करता था जिनको उसने विभिन्न खेलों के माध्यम से सीखा था। यूनानी लोगों ने अपनी षिक्षण पद्धति में शारीरिक षिक्षा को सम्मिलित करके अपनी संस्कृति का विकास किया।

सामाजिक सामंजस और खेल-

सामाजिक सम्बन्धो में मजबूती लाने तथा समाजिक नवनिर्माण करने में शारीरिक शिक्षा अहम भूमिका निभाती है। खेल का आयोजन दो टीमों यो खिलाड़ियों के बीच होनेवाली प्रतियोगिता के रूप में होती है। विभिन्न प्रान्तों में, क्षेत्रों में तथा देष के खिलाड़ी बिना किसी भेद-भाव के एक दूसरे से सहयोग करते हैं। जिससे वह विजय प्राप्त कर सके। खिलाड़ी भी समाज का एक अंग है उनमें एक दूसरे से प्रेम या भाईचारा पनपने से सामाजिक सामंजस्य का आधार मजबूत होता है।

निष्कर्षः-

समाज में रहते हुए व्यक्ति को सामाजिक नियमों का पालन करना आना चाहिए। सामाजिक नियमों के अनुपालन के द्वारान यदि उसे अपने व्यक्तिगत हितों को कूर्बान करना पड़े तो उससे पिछे नहीं हटना चाहिए। समाज के हित के लिए इस तरह का त्याग वही कर सकता है जिसमे खेल भावना हो और जो समाज का एक जिम्मेदार नागरिक बनने के लायक हो ।

शारीरिक शिक्षा के माध्यम से बच्चों में अच्छे खिलाड़िपन के गुण के साथ-साथ सामूहिक भावना, राष्ट्र-भावना आदि विकसित हो सकता है, जिससे व्यक्ति का सर्वांगिण विकास होता है और वह पूरे देष का नाम ऊचा करने में अपना योगदान दे सकता है।

संदर्भ :-

1. Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. Education Review, 57 (1), 71-90.
2. Kumar R (2017), Impact of Physical Education and Sports in Promoting Social Values among Youth, International Journal of Indian Psychology, Volume 4, Issue 2, No. 88, ISSN:2348-5396 (e), ISSN:2349-3429 (p), DIP:18.01.069/20170402, ISBN:978-1-365-74161-6
3. Barton, G.V., Fordyce, K., & Kirby, K. (1999). The importance of the development of motor skills to children. Teaching Elementary Physical Education, 10 (4), 9-11.
4. Fox, K.R., & Harris, J. (2003). Promoting physical activity through schools. In: McKenna J, Riddoch C, eds. Perspectives on health and exercise. Basingstoke, New York: Palgrave-Macmillan.
5. Gonzalez, M.C., Regalado, M.N.M., Guerrero, J.T. (2010). Teaching and learning social values: Experience of resolution of conflicts in the classroom of physical education across the learning of social skills. Journal of Human Sport and Exercise, 5 (3), 497-506.
6. World Health Organization. (2001). Evaluation in health promotion: Principles and Perspective. WHO Regional Office for Europe.

Kumar R (2017), Impact of Physical Education and Sports in Promoting Social Values among Youth, International Journal of Indian Psychology, Volume 4, Issue 2, No. 88, ISSN:2348-5396 (e), ISSN:2349-3429 (p), DIP:18.01.069/20170402, ISBN:978-1-365-74161-6

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly

ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

मैंदर्गी (अक्कलकोट): एक धार्मिक पर्यटन स्थळ व खेळाडूंना वाव

डॉ. एल. एन. आंबेवाले
भूगोल विभाग सी. बी. खेडगीज् कॉलेज अक्क्लकोट
Email – latahindole@gmail.com

सारांश: मैंदर्गी हे अक्कलकोट तालुक्यातील दक्षिण दिशेस १२ किलोमीटर अंतरावर आहे. मैंदर्गी असा विकसनशील प्रकारचा अक्कलकोट तालुक्यातील महत्वाचे विशेष नगरपरिषद असलेले गाव आहे. विशेषत: संपूर्ण महाराष्ट्रामध्ये एका तालुक्यातील एकच नगरपरिषद असते. परंतु सोलापूर जिल्हयातील अक्कलकोट तालुक्यातील तीन नगरपरिषदा आहेत. मैंदर्गी हे कोल्हापूरातील कुरंदवाड संस्थानात होते. मैंदर्गीचे ग्रामदैवत श्री विरभद्रेश्वर (शिवयोगी शिवचलेश्वर) आहे. मैंदर्गी हा अक्कलकोट तालुक्यातील महत्वपूर्ण धार्मिक पर्यटन स्थळ आहे.

प्रस्तावना: अक्कलकोट तालुक्यातील तीन नगरपरिषदांपैकी मैंदर्गी नगरपरिषद हे एक गांव अक्कलकोटपासून १२ किलोमीटर अंतरावर आहे. पर्यटन हे अनादीकाळापासून चालत आलेली प्रक्रिया आहे. व्यापार, वाणिज्य, धर्म व इतर गोष्टींसाठी जगातील अनेक भागात नवनवीन शोध घेण्यासाठी जात आहेत. विविधतेने नटलेल्या भारताची पर्यटनीय आणि निसर्गरम्य ठिकाणांची तसेच धार्मिक स्थळांची भेटी देणे आजच्या आधुनिक काळातील शहरीकरण, स्पर्धात्मक जीवन व ताणताणवाचे जीवन तसेच लोकांना शहरी जीवनांपासून दूर राहण्यासाठी भाग पडतात.

उद्देश: मैंदगी श्री विरभद्रेश्वर धार्मिक पर्यटन स्थळ असून देखील ग्रामीण भागातील खेळांडूना वाव कसा मिळतो हे सामाजिक, धार्मिक दृष्टीने अभ्यासणे.

स्थान: मैंदर्गी अक्कलकोट तालुक्यातील दक्षिण दिशेस १२ किलोमीटर अंतरावर आहे. विशेषत: विकसनशील प्रकारचा धार्मिक पर्यटन स्थळ आहे.

मैंदर्गी पर्यटन स्थळाची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी व मुख्य मठ मैंदर्गी या गावाचे आराध्यदैवत, ग्रामदैवत श्री शिवयोगी शिवचलेश्वर या नावाने ही ओळखले जाते. शिवचलेश्वर यात्रा ही सप्टेंबर महिन्यात असते. विशेष म्हणजे तिथीनुसार येत नसून दरवर्षी गुरवारी असते व त्याच्या आदल्या शनिवारी गावातील लोक मंदीरात येवून जेवण करतात. तसेच यात्रेच्या दिवशी विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम, उपक्रम राबविले जातात. उदा. झांजपथक, टिपरी, डान्स, कुस्ती इत्यादी.

तसेच, या यात्रेत दर्शनासाठी विविध तालुका, जिल्हयातून तसेच विविध राज्यातून भाविकांची गर्दी असते व मंदीरामध्ये पाच दिवस विविध धार्मिक पौराणिक कथा सांगितले जाते. (खतिब, २०००)

अग्निमहोत्सव:

अग्निमहोत्सवाला अग्नि असे म्हणतात. अग्नि महोत्सवास खुप मोठया संख्येने लोक उपस्थित राहून त्या अग्निवरून चालतात. त्यांना काहीच त्रास होत नाही. ही प्रथा पाहण्यासाठी ज्यांनी भक्तीभावाने चालतात त्यांना काहीच होत नाही हे पाहण्यासाठी सुध्दा भाविकांची गर्दी मोठया प्रमाणात असते.

मुख्यमठ

१) महांतेश्वर विरक्त मठ

२) श्री १००८ रेणूका पंचाचार्य मठ

३) श्री सिध्दारूढ मठ

४) जैन मंदीर

५) मुस्लिम मस्जिद

६) तीन दर्गा

विविध खेळ आणि कला कौशल्य

१. कुस्ती हा परंपरागत चालत आलेला युवा पिढीमध्ये आवड निर्माण करणारा खेळ आहे. मैंदगी या धार्मिक पर्यटन स्थळात यात्रेच्या वेळी अक्कलकोट तालुक्यामधून व सोलापूर जिल्हयातून सुध्दा युवा पिढी कुस्ती या खेळामध्ये मोठया प्रमाणावर सहभागी होतात. त्यांचा पारितोषिक वितरणाचा कार्यक्रमही आयोजित केला जातो. प्रथम, द्वितीय व तृतीय अशा स्वरूपात बक्षिस वितरण केले जाते.

२. नृत्य हे कुस्तीप्रमाणेच अतिशय मनोरंजनात्मक कला आहे. म्हणून कथक, वेगवेगळे सामूहिक नृत्य आयोजित केले जातात. त्याचप्रमाणे ग्रामीण भाग असूनसुध्दा मुले-मुली एकत्र येवून धार्मिक गीत गायन करतात.

३. टिपरी हा विशेषत: मुले-मुलींचा खेळ असून देखील त्याभागात येणारे सर्व स्त्री – पुरूष यांना सहभागी होण्यास वाव असतो.

४. कबड्डी हा अतिशय आवड निर्माण करणारा प्रतिस्पर्धी गटाद्वारे चालणारा, विविध भागातून वेगवेगळया टीम आपापल्या गावाचे प्रतिनिधीत्व करतात. या खेळामध्ये यश मिळविण्यासाठी प्रत्येक संघ बैठका आयोजित करतात. तसेच या बैठकीमध्ये गावांतील प्रतिष्ठित मंडळीचाही सहभाग असतो.

हेच विजयी संघ राज्य व जिल्हा स्तरावर सहभाग नोंदवतात. (आंबेवाले, २०१७)

इतर सोयी सुविधा:

१) सुभाष सार्वजनिक वाचनालय

२) विवेकानंद सार्वजनिक वाचनालय

३) अन्नछत्र

४) पिण्याच्या पाण्याची सुविधा

५) दुकानांची मांडणी

६) वाहनुकीच्या सोयी

वरील सुविधांचा विचार केल्यास मैंदर्गी येथे सुभाष सार्वजनिक वाचनालय अतिशय सुंदर, विविध एकांकी नाटक, करमणुकीची अनेक विविध पुस्तकांचे कोठार असून येथील येणा-या गावकरी, पर्यटकांना अतिशय छान असे पुस्तके उपलब्ध आहेत. भाविकांना अन्नछत्राची सुध्दा आज सद्यस्थितीमध्ये तिथे छोटया प्रमाणात अन्नछत्र चालू आहे.

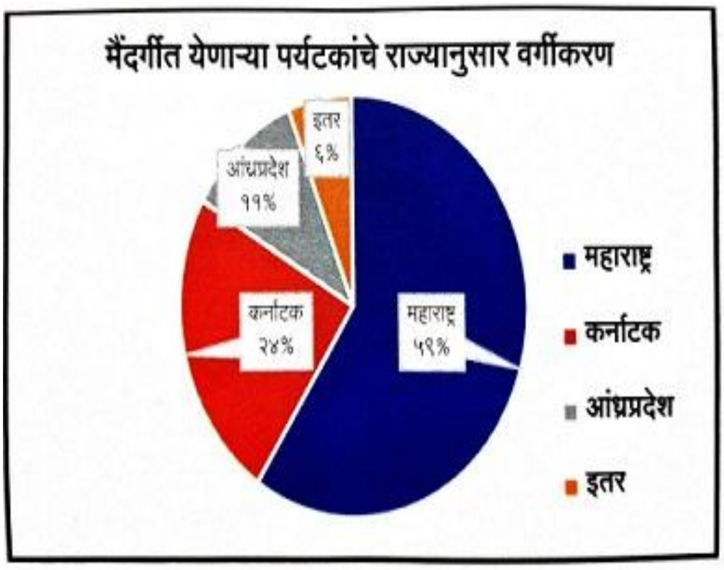
भाविकांची कोणत्याही प्रकाराचे अभावाचा सामना करावा लागत नाही. त्याचप्रमाणे पिण्याच्या पाण्यासाठी एक विहीर व बोअर आहे. आज सर्वांच्या विशेषत: मुलांच्या आवडीची दुकाने विविध खेळणी, पुजेच्या साहित्याचे अनेक छोटी मोठी दुकाने आहेत. विशेषत: वाहतुकीच्या सोयी अत्यंत व्यवस्थित असताना दिसून येते. (आंबेवाले, २०१७)

मैदर्गीत येणा-या पर्यटकांचे राज्यानुसार वर्गीकरण

सारणी क्र. १

अ.क्र.	**पर्यटकांचे राज्यानुसार वर्गीकरण**	**एकूण संख्या**	**टक्केवारी**
१	महाराष्ट्र	५०	५९.५२
२	कर्नाटक	२०	२३.८०
३	आंध्रप्रदेश	०९	१०.७१
४	इतर	०५	५.९३
	एकूण	८४	१००.००

स्त्रोत: पर्यटकांच्या प्रश्नावलीनुसार



- **मैंदर्गीत पर्यटकांचा गर्दीचा कालावधी**

शिवयोगी शिवचलेश्वर मंदीर यात्रा सप्टेंबर महिन्यात जास्त गर्दी दिसून येते. तसेच याठिकाणी सप्टेंबर महिन्यामध्ये मुख्यत: दहा दिवस यात्रा चालते. त्याचप्रमाणे गावातील लोक सोमवार हा विरभद्रेश्वरराचा वार समजला जातो. दर सोमवारी मोठया संख्येने येथे गर्दी दिसून येते. भाविक भक्तीभावाने एकवटलेले दिसून येतात. त्याचप्रमाणे महिन्याच्या प्रत्येक अमावस्येला गर्दी दिसून येते. (आंबेवाले, २०१७)

शिफारशी

१) पिण्याच्या पाण्याची सोय चांगल्या प्रकाराची नसल्याचे निदर्शनास आले.

२) ए.टी.एम. ची सुविधा नसल्याचे दिसून आले.

३) मंदीराची रचना नवीन पध्दतीने करण्यात यावी त्याने मंदिरातील गर्दी कमी होण्यास मदत होईल व दर्शन व्यवस्थित मिळेल.

निष्कर्ष:

सोलापूर जिल्हयातील अक्कलकोट तालुका हा अतृंयत महत्वपूर्ण पर्यटन परिसर हे नैसर्गिक सौंदर्याने नटलेले असून अक्कलकोट तालुक्यात अशी छोटी-छोटी महत्वपूर्ण धार्मिक पर्यटन स्थळे असून याठिकाणी मैंदर्गीचा विकास या धार्मिक पर्यटनामुळे संथगतीने होताना दिसून येते. याठिकाणी पर्यटकांमध्ये वयाची गणना करता येते नाही. याठिकाणी सर्वच वयोगटातील भक्तांची गर्दी मोठया संख्येत असल्याचे दिसून येते.त्याचप्रमाणे लोक या दिवसाची व यात्रेची वाट पाहतात कारण की खेळाडूंना आपले कला-कौशल्ये दाखविण्यास वाव मिळतो. तसेच या माध्यमातून त्यांना जिल्हा व राज्य स्तरावर जाण्यास संधी मिळते.

संदर्भ:

१. खतीब के. ए. (२०००) पर्यटन भूगोल, कैलास पुस्तक सदन, भोपाळ.

२. आंबेवाले एल.एन. (२०१७, मार्च २१) वैयक्तिक मुलाखत

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly
ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

लोकनाट्य

प्रा.सिद्धाराम पाटील
सी.बी.खेडगीज् कॉलेज, अक्कलकोट.जि. सोलापुर

मानव स्वभावतः समूह प्रिय होता है । यही कारण है कि वह जहाँ भी जिस समाज में रहता है, लोकबंधनों से बँधा होता है। जो लोकवार्ता, लोकसाहित्य और लोकनाट्य के उद्भव का कारण बनते हैं । लोक साहित्य की परंपरा उतनी ही प्राचीन है, जितनी मानव जाति हैI भाषा का उद्गम ही संगीतात्मक थाI अतः बाद में धीरे-धीरे गद्य भाषा और संगीत विकसित हुए, परंतु लोकगीतों, लोककथाओं, लोकनाट्यों तथा लोकोक्तियों आदी की परंपरा अनादी काल से मौखिक रही हैI

लोकनाट्य –'लोक' शब्द अंग्रेजी के 'फोक'(Folk) शब्द के समान स्वरूप के आधार पर गढा गयाIफोक शब्द की उत्पत्ति ऐग्लों सेक्शन शब्द (FOLC) से मानी जाती हैI जर्मन भाषा में (VOLK) के कहते हैंI डॉ. बार्कर-ने कहा है कि'फोक' से सभ्यता के दूर रहने वाली किसी पूरी जाति का बोध है,

आधुनिक साहित्य की नूतन प्रवृत्तियों में'लोक'का प्रयोग गीत, वार्ता, कथा, संगीत साहित्य आदिसे युक्त होकर साधारण जन-समाज जिसमें पूर्वसंचित परंपराएँ,भावनाएँ,विश्वास और आदर्श सुरक्षित है,जिसमें भाषा और साहित्यगत सामग्री ही नहीं, अपितु अनेक विषयों के अनगढ, किंतु ठोस रत्न छिपे हुए अर्थ केरूपमेंहोताहैI

लोकनाट्य की परिभाषा- लोकनाट्य से तात्पर्य उन नाटकों से है, जिनके अभिनय के लिए रंगमंच और प्रसाधन की तैयारी नहीं करनीपडतीI'जन-सामान्य' की कृति जब नाट्यरूप में अपनी अकृत्रिमता को संजोये हुए कथोप- कथनों के माध्यम से किसी की कथाव्रत्त को उपस्थित करें बिना विशेष साधनों के उसे नाट्य कहा जाता हैI लोकनाट्यों की परिभाषा तथा विशेषताओं के संबंध में विभिन्न विद्वानों के विचार उल्लेखनीय हैं –

डॉ. श्याम परमार ने लोक नाट्य की विशेषता बतलाते हुए कहा है कि'लोकनाट्य लोकरंजन का आडंबरहीन साधन है, जो नागरिकों के मंच से अपेक्षाकृत निम्नस्तर का, पर विशाल जन के उल्लास से संबंधित हैI ग्रामीण एवं जनता में इसकी परंपरा युगों से चली आ रही हैIचूँकि'लोक'मेंग्रामीण एवं नागरिक जन सम्मिलित हैं,अत: लोकनाट्य एक मिल-जुलेजन समाज का मंच हैIपरिष्कृत रुचि के लोक के लिएजिन नाटकों का विधान हैं, उसकी आधार भूमी यही लोकनाट्य हैंI'

*** लोकनाट्य और रंगमंच :-** लोकनाट्यों कामुख्य उद्देश दर्शकों का मनोरंजन करना ही होता हैI कहीं भी खुले हुए एकांत में दो-चार तख्त डालकर अथवा किसी चौपाल या चबूतरेपर समतल स्थान पर यह अभिनीत कर लिया जाता हैI

***लोकनाट्य की भारतीय परंपरा :-**भारतीय नाटक का इतिहास अत्यंत प्राचीन हैI आ.भरतमुनी (ई॰पू.तीसरी शताब्दी) ने अपने 'नाट्यशास्त्र' में इस विषय का विशाल का वर्णन किया हैI इसके अतिरिक्त धनंजय कृत 'दशरूपक' तथा विश्वनाथ कविराज लिखित 'साहित्य दर्पण' में बहुमूल्य सामग्री उपलब्ध होती है, परंतु भरत के नाट्यशास्त्र का महत्व सबसे अधिक हैI यह ग्रंथ नाट्य विधा का मूलस्रोत हैI

*** लोकनाट्य का विकास :-** इस देश में मुसलमानी शासन की प्रतिष्ठा हो जाने से भारतवर्ष की राजनीतिक एकसूत्रता नष्ट हो गयीI देश विभिन्न भागों में छोटे- छोटे राजा राज्य करने लगेIउत्तरी भारत में रामभक्ति के प्रचार का श्रेय स्वामी रामानंद को जाता है, परंतु रामभक्ति कीपूर्ण प्रतिष्ठा इनके शिष्य गोस्वामी तुलसीदास जी के द्वारा ही हुईI इस

प्रकार भक्ति आंदोलन के प्रभाव से उत्तर प्रदेश में दो लोकाधर्मी नाट्य परंपराओं का जन्म हुआ **-रासलीला और रामलीला**

***लोकनाट्य की विशेषताएँ :-** लोकनाट्य की विशेषता उसके लोकाधर्मी स्वरूप में निहित है। लोक-जीवन से इसका अत्यंत घनिष्ठ संबंध है। लोक से संबंधित उत्सवों, अवसरों तथा मांगलिक कार्यों के समय अभिनय किया जाता है। विवाह के अवसर पर अनेक जातियों में स्त्रियां बरात विदा हो जाने पर स्वांग का अभिनय करती है।

प्रसिध्द लोकनाट्य :- भारत के विभिन्न प्रदेशों में भिन्न-भिन्न प्रकार के लोकनाट्य प्रचलित हैं --

1). **रामलीला:-**रामलीला उत्तर प्रदेश का लोकप्रिय मंच है। महाकवि तुलसीदास द्वारा मेघाभगत ने रामलीला का श्रीगणेश किया। रामलीला में मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान् राम के जीवन की विभिन्न झाकियाँ प्रस्तुत की जाती हैं। रामचरितमानस में अनेक ऐसे स्थल हैं। जो अत्यंत नाटकीय हैं। उन्हीं को आधार मानकर रामलीला का अभिनय किया जाता है।

2). रासलीला :- ब्रज की जनता का सरल, आडंबरहीन रंगमंच रास है। नृत्य गीत और वाद्य संगीत का अपूर्व समावेश इसमें होता है। श्रीकृष्ण और गोपियों के वृत्ताकार मंडल में नृत्य करने के आधार पर इसका नामकरण हुआ। अनेक नर्तकियों से युक्त नृत्य को ही 'रास' कहा जाता है। कृष्णलीलाओं के साथ इसमें गद्य-पद्यमय संवाद भी चलते हैं। कवित्त और सवैयों का प्रयोग भी बीच-बीच में किया जाता है। अन्य लोकनाट्यों की भांति इसमें भी मंगलाचरण होता है।

3). कीर्तनिया :-यह नृत्य प्रधान लोकनाट्य है। मिथिला जनपद का धार्मिक नाट्य है। अन्य लोकनाट्यों के समान यह भी धार्मिक भावना से परिपूर्ण होते हैं।'कीर्तन' भागवत भगवद् स्मरण के रूप में किया जाता है। इसी से कीर्तनिया लोकनाट्य को प्रेरणा मिली। दरभंगा के महेश ठाकुर ने इसे विशेष प्रश्रय दिया और इसका प्रचार-प्रसार भी किया।

4). स्वांग :- स्वांग, सांग का संगीत पर्याय है। हरियाणा में यह प्रसिद्ध लोकनाट्य है। ब्रज में सवांग परंपरा ने पर्याप्त विकास किया। स्वांग देखना, स्वांग करना, स्वांग भरना आदि ऐसे मुहावरें हैं, जो स्वांग शब्द की प्राचीनता के द्योतक है। जहाँ जनता को जोड़कर किसी भी कथानक को किसी भी रूप में खेलकर मनोरंजन किया जाता है, वह स्वांग कहलाता है।

5). माच :- माच मालवा का सुप्रसिद्ध लोकनाट्य है। तुर्रा कलंगी भी ख्यालों की एक विशिष्ट शैली हैं, जिसे माच का खेल भी कहते हैं। पहले तो इनका रूप काव्य-सर्जना था, परंतु बाद में इसमें लोकनाट्य का रूप धारण कर लिया। माच मंच का अपभ्रंश रूप है। एक विशेष प्रकार के मंच पर अभिनीत होने के कारण खेल के अर्थ में माच कहलाया।

6). बिदेसिया :-बिदेसियादेशभर में ख्याति प्राप्त संगीत, नृत्य और नाट्य मिश्रित यह लोकनाट्य बिहार का बहुचर्चित मनोरंजन है। इसके प्रवर्तक गुद्दराय कहे जाते हैं, परंतु भिखारी ठाकुर को भारतीय स्तर पर पहुंचाने का श्रेय प्राप्त है।'बिदेसिया' श्री भिखारी ठाकुर का लोकप्रिय नाटक है।

7). भवाई :-गुजरात में 'भवाई' नामक लोकनाट्य अत्यंत प्रसिद्ध है। इसका अभिनय करने के लिए किसी भीऊँची भूमि, मंदिर अथवा घर के चबूतरे पर रंगमंच अस्थाई रूप से तैयार किया जाता है। संस्कृत नाटकों की भांति न तो यह अंकबद्ध होता है और न इसमें कथावस्तु का व्यवस्थित रूप से तारतम्य ही पाया जाता है। यह अत्यंत साधारण स्तर का होता है।

8). जात्रा:-बंगाल, उड़िया तथा पूर्वी बिहार में यह लोकनाट्य विशेष रुप से पाया जाता है।जात्रा का अर्थ है-उत्सव तथा प्रवास। इस जात्रा परंपरा को लगभग एक हजार वर्ष हो गए होंगे। पहले भक्त लोग अपने उपास्यदेव की लीला

का गान करते हुए यत्र-तत्र यात्राएं करते थे। यह यात्राएं ही जात्राएं कही जाती थीं। यह जात्रा शुद्ध धार्मिक होती थी जिसमें भगवान् श्रीकृष्ण का भजन तथा कीर्तन मुख्य कार्य होता था। धीरे-धीरे इन जात्राओं कीर्तनों ने लोकनाट्य का रूप धारण कर लिया।

9). तमाशा :- महाराष्ट्र का प्राचीन लोकनाट्य है। तमाशा करने वाली मंडली फाड़ कहलाती है। फड़ का मुखिया सरदार कहलाता है। यह देहात में खुले आसमान के नीचे और खुले मंच पर प्रदर्शित किया जाता है। इस फड में ढोलकिया, सोंगरड़िया(विदूषक) नचिया, नर्तक और सुरलिया (स्वरभरने वाला) आदि होते हैं। प्रारंभ में ढोलकी और हल्गी (डप) से संगीत लहरी का आनंद प्रदर्शित किया जाता है, पुनःगणेश वंदना की जाती है।

10). भाँड :- भाँड कश्मीर का बहुपात्री नाट्य है।भाँड शब्द संस्कृत के भाण का ही अपभ्रंश है जो व्यंग्यात्मक नाटक का एक भेद होता है।भाँड में समसामयीक तथा सामाजिक कुरीतियों का पर्दाफाश किया जाता है। इन सामाजिक कुरीतियों पर चुभते व्यंग कसे जाते हैं।

11). यक्षगान :-'यक्षगान' दक्षिण भारतीय लोकनाट्य का वह प्रकार है जो तमिल, तेलुगू तथा कन्नड़ भाषा-भाषीक्षेत्र की ग्रामीण जनता में प्रचलित है। तेलुगु में इसे 'विथि' या 'विथि'भागवतम् कहते हैं।'यक्षगान' लोकनाट्य की परंपरा में अत्यंत प्राचीन है। यह नृत्य नाट्य है, जिसमें गीतबद्ध संवादों का प्रयोग होता है।

इस प्रकार परंपराशील नाट्य और रंगमंच की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि में हमें वर्तमान रूप का आधार ज्ञात हो जाता है। एक ओर भागवत धर्म के अवतारी पुरुषों की कथाएं दूसरी ओर मुगलदरबार के विनोद। एक और हस्त मुक्तावली में दी गई मुद्राओं का चमत्कार, दूसरी ओर सत्रहवीं शताब्दी की वेशभूषा। इन विभिन्न तत्वों से मिश्रित शैलियां अपनी विशेषताओं का अब तक निर्वाह कर सकीं। उनमें से कुछ ने अपनी परंपरा अक्षुण्य रखी है।

संदर्भ ग्रंथ :-

डॉ. इंदु यादव –'लोकसाहित्य'

प्रा.सिद्धाराम पाटील

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly
ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

खेळाडूंच्या कामगिरीवर निवडलेल्या योगिक तंत्राचा प्रभाव

डॉ.चांद खान सफदर खान
शारीरिक शिक्षण संचालक, इक्राचे एच.जे.थिम कॉलेज ऑफ आर्ट्स अँड सायन्स मेहरूण, जळगाव
ईमेल: chandkhan7313@gmail.com

सारांश : आज च्या युग मध्ये योगा चे अधिक महत्व वाढलेले आहे.लोकांमध्ये जागरूकता निर्माण झालेली आहे.आरोग्य चांगले ठेवण्य करिता अनेक व्यायाम केले जातात.योग हे मन-शरीर तंत्र आहे ज्यामध्ये विश्रांती, चिंतन आणि श्वासोच्छवासाच्या समक्रमित शारीरिक व्यायामांचा समावेश असतो. योग हे एक अस्तित्वात्मक ज्ञान आहे. आरोग्य व्यावसायिकांद्वारे परवडणारे, प्रभावी आणि अस्खलितपणे प्रशासित योग पद्धतींचे ज्ञान समाजाला "शारीरिक, अंतर्गत, आध्यात्मिक आणि सामाजिक आरोग्य" साध्य करण्यात मदत करेल. सखोल मनोवैज्ञानिक विश्रांतीची स्थिती प्राप्त करण्याच्या विषयांच्या क्षमतेला त्यांनी त्याचे श्रेय दिले. उच्चरक्तदाब बरा करण्यासाठी केवळ शवासन प्रभावी असल्याचे दिसून आले आहे. फुफ्फुसाचे मोठे प्रमाण श्वसनाच्या स्नायूंच्या अनैच्छिक संक्षेपणाची वारंवारता आणि रुंदी कमी करते, ज्यामुळे श्वास रोखून धरण्याची अस्वस्थता कमी होते. गॅल्व्हॅनिक त्वचेच्या प्रतिकाराचा शारीरिक आधार म्हणजे त्वचेच्या आणि त्वचेखालील सहानुभूतीपूर्ण टोनमधील बदल हा विषयाच्या भावनात्मक स्थितीतील बदलाच्या प्रतिसादात असतो. या परिस्थितींना दूर ठेवण्यासाठी आणि व्यवस्थापित करण्यासाठी योगाच्या आधारे जीवनाला विशेष स्थान दिले पाहिजे. योगाभ्यासाच्या वेळी गृहीत धरलेल्या आसनांमध्ये मोठ्या प्रमाणात व्यायाम असतात जे स्नायूंना चांगल्या प्रकारे ताणून ठेवतात.मानवाला शारीरिक,मानसिक ,भावनिक व बौद्धिक दृष्ट्या स्वस्थ राहायचे असेल तर योग प्रक्रीये द्वारे आरोग्य निर्माण करू शकतात.

मुख्य शब्द: योग, तंत्र, शारीरिक, श्वासोच्छवास, सायकोसोमॅटिक, शारीरिक इ.

परिचय:

योग हे मन-शरीर तंत्र आहे ज्यामध्ये विश्रांती, चिंतन आणि श्वासोच्छवासाच्या समक्रमित शारीरिक व्यायामांचा समावेश होतो. सर्वसमावेशक असल्याने, दुभाष्यांचे शारीरिक, अंतर्गत, सामाजिक आणि आध्यात्मिक कल्याण साधण्याचे हे एक चंगले माध्यम आहे. "योग" हा शब्द संस्कृत मूळ "युज" वरून काढला गेला आहे ज्याचा अर्थ संघ आहे. योग हे आपले मन, शरीर आणि आत्मा आणि आपल्या व्यक्तीचे अंतिम एकात्मता आणि सामंजस्य साधण्यासाठी एक आजारी-शारीरिक-आध्यात्मिक शिस्त आहे. ध्यान आणि समाधीच्या अंतिम दोन शाखा आंतरिक शांती, उत्तेजितपणा, ज्ञानाची उन्नत स्थिती आणि अंतिम स्थिती यावर परिणाम करतात. आपल्या वैयक्तिक ज्ञानाचे सार्वभौमिक ज्ञानाशी एकीकरण, भगवंताच्या पूर्णतेत कार्य करणे. याचा परिणाम म्हणजे एक अद्वितीय आध्यात्मिक व्यक्तिमत्व जो संपूर्ण मानवजातीसाठी वरदान आहे. योगामुळे आपल्या संपूर्ण व्यक्तिमत्वाचा विकास सार्वत्रिक ज्ञानासह एकात्मिक आणि सर्वांगीण पद्धतीने करण्यात मदत होते.

वैद्यकीय व्यावसायिकांसाठी प्रासंगिकता: योगाचा व्यापक अभ्यास केला जातो आणि विश्वकोशीयरित्या स्वीकारला जातो. म्हणूनच, आपल्या समाजात आरोग्यास प्रोत्साहन देणारे साधन म्हणून ते खरोखर चांगले एकत्रित केले जाऊ

शकते. योग हे एक अस्तित्वात्मक विज्ञान आहे. तथापि, योगाचा आमचा पारंपारिक वारसा आणि अत्याधुनिक औषधांचे वस्तुनिष्ठ ज्ञान एकत्र आणण्यासाठी ते नवीन मार्ग उघडू शकते, जर योगाबद्दलचे हे ज्ञान वैद्यकीय व्यावसायिकांमध्ये रुची निर्माण करेल आणि त्यांनी स्वतः त्याचा व्यायाम केला तर. या परिस्थितींमध्ये योग हा खरोखर प्रभावी ठरला आहे. आमची सार्वजनिक आरोग्य वितरण प्रणाली कमी कर्मचारी, निधीची कमतरता आणि गंभीर फायदेशीर ओझ्याखाली दबलेली आहे. आरोग्य व्यावसायिकांद्वारे परवडणारे, प्रभावी आणि अस्खलितपणे प्रशासित योग पद्धतींचे ज्ञान समाजाला "शारीरिक, अंतर्गत, आध्यात्मिक आणि सामाजिक आरोग्य" प्रदान करण्याच्या WHO च्या गोष्टी साध्य करण्यात मदत करेल.

कार्डिओ-श्वसन प्रणाली: हे हायपोथालेमसपर्यंत पोहोचणाऱ्या प्रोप्रिओसेप्टिव्ह आणि इंटरसेप्टिव्ह आवेग व्यवसायाची वारंवारता आणि तीव्रता कमी झाल्यामुळे होते. प्रशिक्षित विषयांमध्ये शवासन आणि प्राणायम च्या प्रभावाचा अभ्यास केला आणि ऑक्सिजनचा वापर, हृदय गती आणि डायस्टोलिक रक्तदाब मध्ये लक्षणीय घट. . सखोल मनोवैज्ञानिक विश्रांतीची स्थिती प्राप्त करण्याच्या विषयांच्या क्षमतेला त्यांनी त्याचे श्रेय दिले. उच्चरक्तदाबाच्या उपचारात केवळ शवासन प्रभावी असल्याचे दिसून आले आहे.

योग हृदय श्वशन प्रणाली सुधारते : जोशी आणि इतर (1992) यांनी हे देखील दाखवून दिले आहे की सहा आठवड्यांचा प्राणायाम श्वासोच्छ्वासाचा कोर्स कमी श्वसन दराच्या रूपात सुधार होतो. आणि शक्तीचा महत्व क्षमता वाढतो, पहिल्या पर्यायाच्या शेवटी, जास्तीत जास्त ऐच्छिक योगिक मार्गां समान आकाराचे समाविष्ट आहे जे स्नायूंची ताकद वाढवण्यासाठी ओळखले जाते. श्वासोच्छ्वासाची वेळ फुफ्फुसाच्या मूळ आकारावर अवलंबून असते. फुफ्फुसाचे मोठे प्रमाण श्वसनाच्या स्नायूंच्या अनैच्छिक संक्षेपणाची वारंवारता आणि रुंदी कमी करते, ज्यामुळे श्वास रोखून धरण्याची अस्वस्थता कमी होते. पीक एक्सपायरेटरी इनफ्लो रेट आणि श्वास रोखून धरण्याच्या वेळेचा विस्तार.

योग व्यायाम आत्म-नियंत्रण सुधारतो: राजापूरकर (1993) यांनी नोंदवले आहे की योगा प्रशिक्षणामुळे हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी अबिदेन्स आणि अॅनारोबिक थ्रेशोल्डमध्ये लक्षणीय वाढ झाली आहे आणि 40 वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या व्यक्तींमध्ये हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधीच्या कार्यावर योग प्रशिक्षणाच्या वस्तूंचे 5 वेळा परीक्षण केले आहे. त्यांनी विश्रांतीचा धडधडण्याचा दर, सिस्टोलिक रक्तदाब, आणि डायस्टोलिक रक्तदाब आणि वॅल्साल्व्हा दरामध्ये लक्षणीय घट केली आहे जी बार किकबॅक ग्रहणक्षमतेत वाढ दर्शवते आणि निष्कर्ष काढला की योगामुळे हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी कार्यांमध्ये वय संबंधित बिघाड कमी होतो. हे निष्कर्ष च्या निष्कर्षांशी सुसंगत आहेत की योग प्रशिक्षणामुळे स्नायुंचा आश्रय वाढतो, थकवा कमी होतो आणि काम करण्यास सक्षम होते.

योग स्वायत्त मज्जासंस्था संतुलित करते: शर्मा et al (2008) यांनी सहज योग चिंतनाच्या 2 महिन्यांच्या सरावानंतर धडधडणे आणि श्वासोच्छ्वासाच्या दरांमध्ये घट आणि निरोगी विषयांमध्ये त्वचेच्या प्रतिकारात वाढ झाल्याचे नोंदवले आहे. त्वचेच्या प्रतिकाराचा शारीरिक आधार म्हणजे त्वचेच्या आणि त्वचेखालील टॉवेलमधील सहानुभूतीपूर्ण टोनमधील बदल हा विषयाच्या भावनात्मक स्थितीतील बदलाच्या प्रतिसादात असतो. पूरक स्वायत्त टोनमधील बदल घाम येणे आणि त्वचेतील रक्त प्रवाह बदलतात, ज्यामुळे गॅल्व्हॅनिक त्वचेची प्रतिकारशक्ती बदलते.

योगा कोरोनरी धमनी रोग जोखीम घटक सुधारतो: योगामध्ये प्रतिबंधात्मक, आदिम तसेच पुनर्संचयित घटना आहेत. वैज्ञानिक अभ्यासांनी दुभाष्यांच्या या श्रद्धेला पुष्टी दिली आहे. आपल्या अत्याधुनिक समाजात तक्रार, आणि हायपरटेन्शन यासारख्या जीवनाशी संबंधित परिस्थिती चिंताजनकपणे वाढत असल्याने, या परिस्थितींना प्रतिबंध आणि व्यवस्थापित करण्यासाठी योगावर आधारित जीवनाला विशेष स्थान दिले पाहिजे.

हृदयाच्या समस्या आणि रोगांचे उलटणे:वैधकीय आणि वैशिष्ट्यपूर्ण वाढीमध्ये पुनर्संचयित करून 1 वेळा योग हस्तक्षेपासह समर्थक सिद्ध झालेल्या तक्रारी प्रकरणांवर संभाव्य, यादृच्छिक आणि नियंत्रित चाचण्या केल्या आहेत. योग ग्राउंड लाइफ रिव्हिजन कोरोनरी जखमांच्या मागे जाण्यास आणि सुधारणा करण्यास मदत करते हे दाखवून दिले.

अस्थी स्नायू संस्था : योगाभ्यासाच्या वेळी गृहीत धरलेल्या आसनांमध्ये मोठ्या प्रमाणात ठराविक व्यायाम असतात जे स्नायूंना चांगल्या प्रकारे ताणून ठेवतात. आसनांच्या मालिकेमध्ये वेशाची कल्पना समाविष्ट असते आणि त्यानंतर आसन असते, म्हणजे त्यात समन्वयात्मक आणि नकारात्मक स्नायूंची समन्वय क्रिया समाविष्ट असते ज्यामुळे वाढीव अपरिवर्तनीयता, सामर्थ्य, तग धरण्याची क्षमता, लवचिकता, शक्ती, चांगले स्नायूंचे सहकार्य असते. शरीराचे वजन स्वतःच स्नायू आणि हाडे यांना माल देण्यासाठी वापरले जाते. सहज, योगासनांची सुरुवात लहान पणा पासूनच करावी.

योग शारीरिक तंदुरुस्तीला प्रोत्साहन देतो: एखाद्याच्या एकूण कार्यक्षमतेत आणि कामाची क्षमता सुधारण्यासाठी योगिक मार्ग ओळखले जातात. शर्मा एट अल (2008) यांनी सामान्य आणि रोगग्रस्त विषयांच्या खाजगी आरोग्यावर, योगावर आधारित सर्वसमावेशक परंतु संक्षिप्त जीवन हस्तक्षेपाचा अल्पकालीन प्रभाव शोधण्यासाठी संभाव्य नियंत्रित अभ्यास केला. सामान्य निरोगी व्यक्तिमत्व आणि उच्च रक्तदाब, कोरोनरी रोडवेची तक्रार, मधुमेह मेल्तिस किंवा इतर विविध आजार असलेल्या विषयांचा अभ्यासात समावेश करण्यात आला. नियंत्रण गटांच्या तुलनेत जीवनाच्या गुणवत्तेत आणि शारीरिक उपायांमध्ये लक्षणीय वाढ होते.

मज्जासंस्था: वैज्ञानिक सिद्धता दर्शविते की योग आणि चिंतनाचा सराव मज्जासंस्थेच्या कार्यावर जबरदस्त प्रभाव पाडतो. योग दुभाष्यामध्ये विश्रांतीस प्रोत्साहन देतो परंतु त्याच वेळी त्यांचे लक्ष आणि इतर संज्ञानात्मक क्षमता जोडण्यास मदत करतो.

(ईईजी) अभ्यास: ईईजी अभ्यास दर्शविते की योग आणि चिंतन सरावामुळे मेंदूतील, एकता वाढते. डोळे मिटून आरामशीर अवस्थेतील जागृत प्रौढांमध्ये त्याचे प्रमाण प्रमुख आहे. त्याची वारंवारता 8-13 Hz पर्यंत बदलते आणि रुंदी 50-100 मायक्रो वोल्त मध्ये बदलते. प्रत्येक प्रदेशात वैशिष्ट्यपूर्ण असते.सर्वात वरच्या रुंदीच्या नवजात सूजांची नोंद केली जाते. चिंतन गुरुचे लक्ष केंद्रस्थानाच्या अंतर्गत किंवा बाह्य वस्तूवर केंद्रित करते, ज्यामुळे अभ्यासाची स्पष्टता येते, अंतर्गत विचलनाची संख्या कमी होते आणि आरामशीर मानसिकता वाढते.

योगाभ्यासामुळे चिंताग्रस्त परिस्थितीची पातळी कमी होते: मोठ्या संख्येने अभ्यास दर्शविते की योगाच्या सरावाने प्राथमिक चिंता मध्ये लक्षणीय घट होऊ शकते. खालसा एट अल (2009) असे सांगतात की दोन महिने योग आणि चिंतन मार्ग तरुण व्यावसायिक संगीतकारांमध्ये कामगिरीची चिंता कमी करू शकतात. एका संशोधका ने अहवाल दिला की दोन महिन्यांच्या योग कार्यक्रमात सहभाग घेतल्याने चिंताग्रस्त आजारांनी ग्रासलेल्या स्त्रियांमधील चिंतेच्या परिस्थितीमध्ये लक्षणीय घट होते. योग कार्यक्रमाच्या एक महिन्याच्या सरावानंतर चिंता, नैराश्य आणि दबाव यांच्या गुणांमध्ये लक्षणीय घट नोंदवली.

योगामुळे संज्ञानात्मक कार्ये सुधारतात: योगिक मार्ग विशेषतः ध्यान आणि शवासन सतर्कता सुधारतात. वाढलेली सतर्कता प्रतिसाद वेळ किंवा प्रतिसाद वेळ कमी करते. प्रतिसाद वेळ मध्यवर्ती मज्जासंस्थेच्या प्रक्रियेच्या क्षमतेचे सूचक आहे आणि संवेदनशील-मोटर कार्यप्रदर्शन निर्धारित करण्याचे एक साधे साधन आहे. मदनमोहन एट अल (1992) यांनी नोंदवले की 12 आठवडे योगाभ्यास केल्याने सामान्य प्रौढ पुरुषांमध्ये व्हिज्युअल आणि श्रवणीय प्रतिसाद वेळेत लक्षणीय घट होते. मालती आणि परुलकर (1989) यांनी देखील योग प्रशिक्षणानंतर श्रवण आणि

दृश्य प्रतिसाद वेळेत घट नोंदवली. समानार्थी, परिणाम वेळेवर मुखभस्त्रिका प्राणायम सरावाने देखील प्रदर्शित केले गेले.

योगाभ्यास मेंदूतील रक्त प्रवाह आणि मेंदू चयापचय बदलतात: ते असे रोपण करतात की चिंतनादरम्यान पूर्ववर्ती दर लक्षणीय वाढले होते. हे बदललेले दर च्या किंचित वाढीमुळे आणि प्राथमिक आणि दुय्यम दृश्य केंद्रांमध्ये स्पष्टपणे कमी झाल्यामुळे झाले. रक्त प्रवाहावर योगनिद्राच्या प्रभावाचा अभ्यास केला आणि सरासरी रक्त प्रवाह 9 अपरिवर्तित राहिल्यावर प्रवाहाचे स्वदेशी पुनरावृत्ती केले.

ताण: तणाव असुरक्षित कार्ये आणि शरीराच्या अक्षांवर नकारात्मक परिणाम करतो म्हणून ओळखले जाते ज्यामुळे रंगीत तक्रारी होतात. प्रतिक्रियाशील ऑक्सिजन प्रजाती हृदय व रक्तवाहिन्या संबंधी तक्रार, मधुमेह, कर्करोग, यांसह अनेक परिस्थितींत गुंफल्या गेल्या आहेत यादव एट अल (2005) यांनी रक्तातील प्रतिक्रियाशील पदार्थांचे लक्ष सकाळच्या तणावाचे निर्देशांक म्हणून मोजले. योगिक जीवनाचा थोडक्यात सराव तणाव लक्षणीयरीत्या कमी करू शकतो आणि निरोगी जीवन, आणि इतर रोगांना आणि वृद्धत्वात वाढ करण्यास मदत करू शकतो.

अंतःस्रावी आणि प्रजनन प्रणाली:योग दुभाष्यांमध्ये लक्षणीय घट नोंदवली आहे. दीर्घकालीन योगाभ्यास वाढीव ग्रहणक्षमता आणि शरीराचे वजन किंवा मध्यभागी घेर आणि ग्रहणक्षमता यांच्यातील नकारात्मक संबंधाच्या क्षीणतेशी संबंधित असल्याचेही ते सांगतात. तीन महिन्यांच्या योगसाधनेनंतर मध्येही वाढ दिसून आली. तसेच, योग गटातील जास्तीत जास्त रात्रीच्या वेळेस स्थितींनी आरोग्य गुणांशी महत्त्वपूर्ण संबंध दर्शविला.

निष्कर्ष:

योगाचा शरीराच्या प्रत्येक पेशीवर परिणाम होतो. हे उत्तम न्यूरो-इफेक्टर्स कम्युनिकेशन आणते, शरीराची ताकद सुधारते, सर्व अवयवांचे इष्टतम कार्य वाढवते, तणाव आणि परिस्थितींविरूद्ध प्रतिकार वाढवते आणि शांतता, संतुलन, सकारात्मक स्थान आणि व्यवस्थितता आणते ज्यामुळे तो एक उद्देशपूर्ण नेतृत्व करतो. आणि निरोगी जीवन जगू शकतो.

संदर्भ

1. जोशी एल एन, जोशी व्ही .डी., गोखले एल.व्ही., श्वासोच्छवासाच्या गतीवर आणि फुफ्फुसाच्या व्हेंटिलेटरच्या कार्यांवर अल्पकालीन 'प्राणायाम' सरावाचा प्रभाव. भारतीय जे फिजिओलफार्माकॉल. 1992; 36: 105-108.
2. हरिनाथ के, मल्होत्रा एएस, पाल के, प्रसाद आर, कुमार आर, केन टीसी, राय एल, साहनी आरसी. हठ योग आणि ओंकार ध्यानाचे हृदय श्वासोच्छवासाच्या कार्यक्षमतेवर प्रभाव, मानसशास्त्रीय प्रोफाइल आणि मेलाटोनिन स्राव. 2004; 10:261-68.
3. बेरा टीके आणि राजापूरकर एम.व्ही. शरीराची रचना, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी सहनशक्ती आणि योगसाधकांची अनॅरोबिक शक्ती. इंडियन जे फिजिओलफार्माकॉल 1993; ३७:२२५-२२८.
4. दाते केके, देशमुख एसएन, दळवीसीपी, विणेकर एसएल. "शवासन": उच्च रक्तदाबाच्या व्यवस्थापनात एक योगिक व्यायाम. अँजिओलॉजी 1969; 20: 325-333.
5. बार्न्स व्ही.ए ., डेव्हिस. विश्रांतीवर ध्यानाचा प्रभाव आणि चालत्या रक्तदाब आणि तरुणांमध्ये हृदय गती. सायकोसम मेड. 2004; ६६:९०९-१४
6. गुप्ता एन, खेरा एस, वेमपती आरपी, शर्मा आर, बिजलानी आरएल. योग-आधारित जीवनशैली हस्तक्षेपाचा राज्य आणि वैशिष्ट्यपूर्ण चिंतेवर प्रभाव. भारतीय जे फिजिओलफार्माकॉल. 2006; 50: 41-47

डॉ.चांद खान सफदर खान

7. खालसा एसबी, शॉर्टर एसएम, कोप एस, व्याशक जी, स्कलर ई. योग तरुण व्यावसायिक संगीतकारांमधील कामगिरीची चिंता आणि मूड डिस्टर्बन्स कमी करतो. बायोफीडबॅक. 2009 ऑगस्ट 6.
8. मदनमोहन, राय यूसी, बालविट्टल व्ही, ठोंबरे डीपी, स्वामी गीतानंद. सावित्री प्राणायाम आणि शवासन दरम्यान हृदय श्वासोच्छवासातील बदल. योग समीक्षा 1983; 3: 25-34.
9. लुडर्स ई, टोगा एडब्ल्यू, लेपोर एन, गॅसर सी. दीर्घकालीन ध्यानाचा अंतर्निहित शरीरशास्त्रीय सहसंबंध: ग्रे मॅटरचे मोठे हिप्पोकॅम्पल आणि फ्रंटल व्हॉल्यूम. न्यूरोइमेज. 2009; ४५:६७२-८.
10. . योग व्यायामादरम्यान सीरम कॉर्टिसोलमध्ये घट अल्फा वेव्ह सक्रियतेशी संबंधित आहे. आकलन मोट कौशल्ये. 2000; 90: 1027-32.
11. जावनबख्त एम, हेजाझी केनारी आर, घसेमी एम. महिलांच्या नैराश्य आणि चिंतावर योगाचे परिणाम. थेरक्लिनप्रॅक्टला पूरक. 2009; 15: 102-104.

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly
ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

''खेळाडूंसाठी समतोल आहार पोषण आणि आरोग्य''

प्रा. रवींद्र भिकाजी कुनाळे
शारीरिक शिक्षण संचालक विठ्ठलराव शिंदे कला महाविद्यालय, टेंभुर्णी

प्रस्तावना :— अन्न, वस्त्र आणि निवारा या मानवाच्या मूलभूत गरजा आहेत. परंतु सर्वात महत्वाची गरज म्हणुन आहाराकडे पाहिले जाते. "SOUND MIND IN SOUND BODY!" आरोग्य चांगले असेल तर लोकआनंद, सुखी ताणमुक्त जीवन जगतात त्यासाठी आवश्यक आहे तो आपला आहार जो योग्य व समतोल असला पाहिजे. व्यक्तीला वस्त्र आणि निवारा मिळाला नाही तरीही जीवंत राहू शकतो, परंतु अन्नाविणा जीवंत राहणे अशक्यप्राय आहे. खेळाडुंना आहाराची गरज काय ? वाहन रस्त्यावर डिझेल किंवा पेट्रोल शिवाय धावू शकत नाही तसेच व्यक्तीचे शरीर अन्नाशिवाय कार्य करू शकत नाही. मानवी शरीरात उष्णता निर्माण करण्यासाठी आणि शरीर कार्यरत ठेवण्यासाठी समतोल आहार पोषण आणि आरोग्य चांगले ठेवण्याची नित्तांत गरज आहे. शरीराला ज्या आहारातून सर्व प्रकारचे घटक योग्य प्रमाणात मिळतात तो आहार म्हणजे समतोल आहार होय. पेशींची नवनिर्मिती करण्यासाठी आहाराची आवश्यकता असते. खेळाडूंच्या दैनंदिन आहारात पिष्टमय पदार्थ, स्निग्ध पदार्थ, प्रथिने, जीवनसत्व, क्षार आणि पाणी या घटकांचा उपयोग योग्य प्रकारे केल्यास खेळाडुंच्या आरोग्यावर चांगला परिणाम होऊन खेळाडुंच्या क्रीडाकार्यमानावर चांगला परिणाम होतो.

चांगल्या आरोग्यासाठी संतुलित आहार आणि स्वच्छ परिसर असणे गरजेचे आहे. आरोग्यामुळे आपल्या इंद्रियांची कार्ये सुरळित पार पडत असतात. काम करण्यास उत्साह वाटतो. शारीरिक आणि मानसिक सामर्थ्यवाढते. अन्न आणि त्याची पोषणमूल्य यासंबंधी असलेल्या गैरसमजुती आणि अज्ञानामुळे शरीर पोषण नीट होत नाही त्यामुळे प्रकृती ढासळून आरोग्य धोक्यात येते.

अवेळी खाणे, तेलकट पदार्थांचा अतिसमावेश, मिठाचा अतिरेक, चहा:कॉफीचे व्यसन, शीतपेय, मद्यपान, तंतुमय पदार्थाचे अतिसेवन, अतिमांसाहार, व्यायामाचा अभाव आणि जंकफुड तसेच चूकीची आहारशैली यांमुळे आरोग्य धोक्यात जाते.

पिष्टमय पदार्थ :—

खेळाडुंच्या शारीरिक आरोग्यासाठी पिष्टमय पदार्थाचे सर्वात महत्वाचे कार्य असते. कारण पिष्टमय पदार्थामुळे शरीरात उष्णता आणि शक्ति निर्मितीचे महत्वाचे कार्य होते. गहू, ज्वारी, बटाटे, तांदूळ, बाजरी, मोड आलेले धान्य, रताळी, विविध फळे आणि साखर इत्यादी पदार्थामध्ये कार्बोहायड्रेट्स भरपूर प्रमाणात मिळतात. केवळ पिष्टमय पदार्थाच्या अतिसेवनामुळे सुध्दा खेळाडूच्या आरोग्यावर विपरित परिणाम होतो.

स्निग्ध पदार्थ :—

खेळाडूंच्या आहारामध्ये स्निग्ध पदार्थ सेवन अत्यंत महत्वाची भूमिका बजावते. स्निग्ध पदार्थांच्या सेवनामुळे शरीरात उष्णता आणि शक्ती निर्माण होते. स्निग्ध पदार्थात प्राणिजन्य व वनस्पतीजन्य असे दोन प्रकार पडतात. लोणी, तुप, मलाई इत्यादी पदार्थ आणि तीळ, करडी आणि भूईमूग इत्यादींच्या तेलात स्निग्धतेचे प्रमाण अधिक असते. स्निग्ध पदार्थाचे सेवन प्रमाणात असणे आवश्याक असते. अतिसेवनामुळेसुध्दा खेळाडूच्या आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो.

प्रथिने :—

प्रथिने यास इंग्रजीमध्ये प्रोटीन असे म्हणतात. प्रोटीन या शब्दाचा अर्थ प्रथम स्थान घेणारा असा आहे. प्रथिने हे शरीर विकासासाठी पोषकत्व असते. प्रथिने शरीराच्या सर्व कार्यावर नियंत्रण ठेवतो. प्रथिनेचे महत्वाचे कार्य म्हणजे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविणे, पाचकद्रव्याची निर्मिती करणे, जखमा भरूनू काढणे, शरीराची झीज भरून काढणे, पेशींची निर्मिती करणे, इत्यादी प्रथिने वृध्दीच्या दृष्टीने आहार म्हणजे अंडी, दूध, मांस, मासे आणि इतर मांसाहारी पदार्थ सर्व प्रकारचे कडधान्ये मसूर, मटकी, सोयाबीन आणि राजमा इत्यादी.

क्षार :—

मानवी शरीरात सर्वात जास्त प्रमाणात असणारे खनिज द्रव्य म्हणजे कॅल्शिअम होय. शरीराची निकोप वाढ करण्यासाठी व चांगल्या आरोग्यासाठी क्षार हा घटक अत्यंत मतत्वाचा असतो. खेळाडुंच्या शरीरामध्ये अनेक प्रकारची क्षार असतात. उदा. कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह, आयोडिन, क्लोरीन, सल्फर, मॅग्नीज, पोटॅशियम सोडियम क्लोर्राट आणि झिंक इत्यादी हे क्षार दूध, हिरव्या पालेभाज्या, पालक, मेथी, मासे, अंडी, गहू आणि विविध कडधान्य इत्यादिंच्या माध्यमातून मिळतात.

जीवनसत्वे :—

खेळाडूंच्या शारीरिक रक्षणासाठी जीवनसत्वे अत्यंत उपयुक्त ठरतात. कारण जीवनसत्वे शरीरसंरक्षक पोषण तत्वे असतात. शरीरातील पेशींची कार्यक्षकता वाढविण्यासाठी जीवनसत्वाची नितांत आवश्यकता असते. जीवनसत्वाची अ, ब, क, ड, ई इत्यादी प्रकारात विभागणी करण्यात आली आहे. जीवनसत्वाच्या अभावामुळे त्वचा आजार, आतड्याचे आजार, रोगप्रतिकार शक्तीचा अभाव, हाडांचा ठिसूळपणा, बालकांना मूडदूस नावाचा आजार, रातांधळेपणा, रक्तक्षय आणि वंध्यत्व इत्यादी दोष निर्माण होतात. दूध, हिरव्या पालेभाज्या, पालक, मेथी, मासे, अंडी, गहू, आणि विविध मोड आलेले कडधान्य, आवळा, विविध फळे, इत्यादींच्या माध्यमातून जीवनसत्व मिळतात.

पाणी :—

जल हेच जीवन असे म्हटले जाते. जीवन जगण्यासाठी पाणी अत्यंत महत्वाचे असते. पाण्याअभावी व्यक्तीचे जीवन काहीच नाही. व्यक्ती पाण्यावाचून काही दिवसच जीवनंत राहू शकतो. शरीराचा दोन तृतीयांश भाग पाण्याने व्यापलेला आहे. पाचक रस निर्मिती करणे, पोषकतत्वाचा पुरवठा करणे, अन्नाचे पचन करणे, शरीरातील निरूपयोगी द्रव्यांचे उत्सर्जन करणे, शरीराचे तापमान नियंत्रित ठेवणे इत्यादी कार्य पाणी करते. प्रत्येक व्यक्तिंनी दररोज भरपूर प्रमाणात पाणी प्यावे त्यामुळे शारीरिक आरोग्य चांगले राहते.

निष्कर्ष :—

मानवी शरीरात उष्णता निर्माण करण्यासाठी आणि शरीर कार्यान्वित ठेवण्यासाठी समतोल आहाराची नितांत आवश्यकता असते. पेशींची नवनिर्मिती करण्यासाठी आहाराची आवश्यकता असते. खेळाडूंच्या दैनंदिन आहारात पिष्टमय पदार्थ, स्निग्ध पदार्थ, प्रतिथे जीवनसत्व, क्षार आणि पाणी या घटकांचा उपयोग योग्य प्रकारे केल्यास खेळाडूंच्या आरोग्यावर चांगला परीणाम होऊन खेळाडुंच्या क्रीडाकार्यमानावर चांगला परिणाम होतो.

संदर्भ ग्रंथ :—

१. डॉ. हरी कृष्णा बाखरू, आरोग्यदायी जीवनसत्वे, रोहन प्रकाशन पुणे.
२. प्रा. डॉ. सुरेश जोंधळे, प्रा. बाबुराव घायाळ, आरोग्य शिक्षण, चंद्राई प्रकाशन नांदेड.
३. आर सी केवर, आरोग्य शास्त्र एवं स्वास्थ शिक्षा, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन नागपूर.
४. दीप्ती धनवडे, निरोगी जीवनासाठी आहार, ओम पब्लिकेशन, सोलापूर.
५. प्रा.के.एन. गंदगे, मारतळे, आरोग्य शिक्षण, योग आणि प्रथमोपचार समर्थ पब्लीकेशन, नांदेड.

प्रा. रवींद्र भिकाजी कुनाळे

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR) ISSN – 2347-7075
Peer Reviewed Bi-Monthly Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

युवा खेळाडूंच्या क्रीडा संबंधित दुखापती

डॉ. मुश्ताक महमद कुतुबुद्दीन शेख
शारीरिक शिक्षण व क्रीडा संचालक सोलापूर सोशल असो. आर्टस् ॲण्ड कॉमर्स कॉलेज, सोलापूर

गोषवारा–
भारतातील संघटित खेळांमध्ये दरवर्षी लाखो युवा खेळाडू सहभागी होतात आणि दरवर्षी लाखो युवा खेळाडूंना अतिरेकाच्या दुखापतींचे निदान होते. हा शोधनिबंध भारतातील किशोरवयीन लोकसंख्येला त्रास देणाऱ्या चार प्रमुख अतिरेकामुळे दुखापतीचे परीक्षण करेल. यात प्रत्येक निदानासाठी उपचार आणि प्रतिबंधक पद्धतींचा समावेश असेल या व्यतिरिक्त दुखापत का होतात आणि त्या कशा दूर केल्या पाहिजेत. समाज कठीण आर्थिक काळ अनुभवत आहे आणि युवा खेळाडूंसाठी क्रीडा कार्यक्रमांचे नुकसान ही लोकसंख्येच्या सदस्यांमध्ये मोठी चिंता आहे. हा शोधनिबंध शाळा, निवासी शाळा आणि क्रीडा वसतिगृहांद्वारे खेळांचे नुकसान केवळ खेळाडूंवरच नाही तर त्यांचे पालक, प्रशिक्षक आणि समर्थकांवर देखील परिणाम करेल याचे मुल्यमापन करेल.

मुख्य शब्द :– युवा खेळाडू, दुखापती, लोकसंख्या, शाळा, पालक, प्रशिक्षक

प्रस्तावना :–

''कठीण, चांगले, वेगवान, मजबूत''
''मला मारू नका तेच मला मजबूत करू शकते''

वर दर्शविलेले केनवेस्टचे सुप्रसिद्ध गीत आजच्या जगात अनेक लोकांसाठी राष्ट्रगीत बनले आहे आणि युवा खेळाडू व खेळही त्याला अपवाद नाहीत. यश हे कोणत्याही किंमतीत मिळवायचे असते, असे अनेक लोकांचे मत आहे, परंतु जेव्हा ती किंमत युवा खेळाडूंचे भविष्य धोक्यात आणण्यासाठी येते, तेव्हा प्रशिक्षक, पालक आणि खेळाडू यासारख्या व्यक्तींनी एक पाऊल मागे घ्यावे लागते आणि त्यांच्या कृती, निर्णय आणि ते त्यांना किती महत्व देतात याचे मूल्यांकन करतात. भारतातील तरुणांमध्ये दिसणाऱ्या खेळाशी संबंधित बहुतेक दुखापती टाळता येण्याजोग्या आहेत. तरीही त्या दरवर्षी वाढतच जातात. ज्यामध्ये ५ ते १५ वर्षे वयोगटातील युवा खेळाडू हे सर्व खेळ संबंधित दुखापतींपैकी ३० टक्के आहेत. आज भारतातील ॲथलेटिक्समधील उच्च कामगिरीला दिलेले महत्व आणि प्रतिष्ठा यामुळे किशोरवयीन खेळाडूंमध्ये अतिवापराच्या दुखापतींमध्ये वाढ झाली आहे. या अशा दुखापती आहेत ज्या योग्य खबरदारी घेतल्यास सहज टाळता येण्याजोग्या असतात आणि त्यावेळी क्रिडापटूला खेळात सर्वात जलद कशामुळे प्रोत्साहन मिळेल याऐवजी खेळाडूंच्या दीर्घकालीन आरोग्य आणि भविष्याच्या हिताच्या आधारावर निर्णय घेतले जातात.

अतिरेकाच्या दुखापती–

व्यायामाचे फायदे हे निरोगी जीवनशैलीसाठी आवश्यक घटक असले तरी, अतिरेक केल्याने चांगल्यापेक्षा जास्त नुकसान होऊ शकते. अतिरेकाच्या दुखापती हे खेळातील दुखापतींचे सर्वात सामान्य प्रकार आहेत आणि व्यायामादरम्यान पुनरावृत्ती झालेल्या 'मायक्रोट्रॉमाचा' परिणाम आहे. दैनंदिन जीवनातील क्रियाकलापांच्या तुलनेत, खेळ शरीराच्या काही भागावर वारंवार आणि उच्चगतीने जास्त मागणी करतात, ज्यामुळे जास्त संयुक्त परिणाम होतात. लालसरपणा, सूज, जखम, पॅल्पेशनसह कोमलता आणि स्थानिक वेदना हे अतिरेकाच्या दुखापतीचे वैशिष्ट्यपूर्ण संकेत आहेत. अतिरेकाच्या दुखापती या दोन्ही आंतरिक आणि बाह्य घटकांमुळे होतात. आधी जैव यांत्रिक विकृती विकृती आहेत. जी प्रत्येक खेळाडूसाठी अद्वितीय आहेत आणि नंतरची शरीरातील खेळामुळे गेलेली कमतरता आहे, जी आंतरिक घटक आणि प्रशिक्षण त्रुटींमुळे होते. आंतरिक वैशिष्ट्यांमध्ये शारीरिक विकृती जसे की सपाट पाय, अद्वितीय अनुवांशिक वैशिष्ट्ये, तसेच वाढणारी हाडे आणि वाट्या (प्लेट्स) यासारख्या वयाशी संबंधित घटकांचा समावेश होतो. आंतरिक वैशिष्ट्ये प्रत्येक व्यक्तीसाठी अद्वितीय असली तरी, मोठ्या संख्येने आंतरिक घटकांच्या उपस्थितीमुळे एखाद्या खेळाडूला बाह्य घटक विकसित होण्याचा धोका जास्त असतो. स्नायू असंतुलन, लवचिकता, स्नायू कमकुवतपणा आणि 'प्रोप्रिओसेप्शन' अस्थिरता यासह बाह्य घटक बहुतेक वेळा अयोग्य उपकरणे वापरणे, खराब, अनुकूलन (कंडिशनिंग) ची तंत्रे किंवा क्रियाकलाप आणि तीव्रतेच्या कालावधी आणि वारंवारतामध्ये अचानक बदल यांचा परिणाम असतो.

महिला खेळाडू त्रिकूट (ट्रायड)–

महिला खेळाडू त्रिकूट ही लक्षणांची त्रिकूट आहे जी महिला खेळाडूंना त्रास देते, विशेषत: मुली प्रौढावस्थेत जातात आणि त्यात अव्यवस्थित खाणे, ''अमेनोरिया'' आणि ''ऑस्टिओपोरोसिस'' यांचा समावेश होतो. १५ ते ६२ टक्के महिला खेळाडूंमध्ये प्रचलित असलेल्या तीन समस्यांचा हा संच फील्ड हॉकी, जिम्नॅस्टिक्स, टेनिस आणि धावण्याशी संबंधित आहे. या विकाराच्या प्रभावाची श्रेणी इतकी विस्तृत आहे कारण त्रिकुटाची (ट्रायडची) अनेक प्रकरणे अज्ञानामुळे किंवा दुर्लक्षामुळे निदान होत नाहीत. जी ६२ टक्के महिला खेळाडूद्वारे दर्शविली जाते ज्यांना संभाव्यता: प्रभावित होऊ शकते तर १५ टक्के खेळाडू संख्या आहे. ज्यांचे योग्य निदान आणि उपचार केले जातात. मुख्य कारण असे मानले जाते की देखावा, कार्यप्रदर्शन आणि पातळपणाच्या अपेक्षा पूर्ण करण्यासाठी अंतर्गत दबावाव्यतिरिक्त अत्यंत बाह्य सामाजिक दबाव, परिपुर्णता, सक्तीची वागणूक आणि अत्यंत ध्येयाभिमुख असण्याची प्रवृत्ती एखाद्या खेळाडूला या आजाराचा अधिक संवेदनाक्षम बनवते. अव्यवस्थित खाणे म्हणजे खाण्याच्या विकार असा अर्थ होत नाही, जरी त्यात चिंताग्रस्त मज्जातंतू किंवा ''बुलिमिया नर्व्हेसिटी'' यासारख्या समस्यांचा समावेश असू शकतो. अनेकदा खेळाडू पोषणापासून वंचित असतात किंवा ते क्रियाकलापादरम्यान वापरत असलेली ऊर्जा बदलण्यासाठी पुरेशा उष्मांकाचा त्यामध्ये अभाव असतो. त्रिकुटांचे (ट्रायडचे) दुसरे लक्षण म्हणजे ''अमेनोरिया, अनियमित किंवा अनुपस्थित मासिक पाळी. हे शरिरावर आणि अशा परिस्थितीत सामान्यपणे कार्य करण्यास सक्षम नसलेल्या सर्व अंतर्गत प्रणालींवर असलेल्या तणावामुळे होते.'' ऑस्टिओपोरोसिसमुळे कमी उष्मांक किंवा जास्त ऊर्जेमुळे तणावग्रस्त अस्थिभंग (फ्रॅक्चरचा) धोका वाढू शकतो. महिला त्रिकुटा(ट्रायड)सह विकसित होणारी अनक चेतावणी चिन्हे आहेत, त्यापैकी काही समावि आहेत. अशक्तपणा, नैराश्य, तणाव, अस्थिभंग (फ्रॅक्चर), थकवा आणि क्षुल्लक दात मुलामा चढवणे, या लक्षणांचे कोणतेही संयोजन एखाद्या खेळाडूमध्ये आढळल्यास अपरिवर्तनीय हाडांचे नुकसान होऊ शकते आणि मृत्यु देखील होऊ शकतो.

स्ट्रेस (ताण) अस्थिभंग–

नावाने हे सर्व दूर केले. स्ट्रेस (ताण) अस्थिभंग हा मानवी शरीरातील वजन वाहणाऱ्या हाडांवर अतिवापराचा आणि जमा झालेल्या ताणाचा परिणाम आहे. या प्रकाराचे अस्थिभंग क्रीडा जगतात अगदी सामान्य आहेत ज्यात सर्व क्रीडा दुखापतींपैकी १० टक्के तणाव अस्थिभंगचा समावेश आहे. या दुखापती पौगंडावस्थेतील खेळाडूंमध्येही वारंवार घडतात कारण त्यांचे हाडे अद्याप पूर्णपणे विकसित झालेली नाहीत आणि पुर्णत: तयार झालेला प्रौढ सांगाडा सहन करू शकणाऱ्या तणावाचे प्रमाण हाताळण्यास सक्षम नसतात. मुक वेदना, किंचित सूज आणि क्रियाकलापांमध्ये वाढलली अस्वस्थता याशिवाय तणावग्रस्त अस्थिभंगाचे तुलनेने कमी संकेत आहेत, म्हणून निदानाची पुष्टी करण्यासाठी बाधित भागाचे दृश्य प्रदान करण्यासाठी हाडांचे (स्कॅन) किंवा एमआरआय चाचण्या केल्या जातात.

दुखापती का होतात?

कौशल्याचा अभाव–

प्रौगंडावस्थेतील खेळांमध्ये, बऱ्याच खेळाडूंकडे खेळ प्रभावीपणे आणि सुरक्षितपणे खेळण्यासाठी आवश्यक कौशल्ये नसतात, ज्यामुळे अनेकदा दुखापती होतात. वयाच्या १२व्या वर्षी, युवा खेळाडूंनी स्पर्धात्मक किंवा सांघित खेळात सुरक्षितपणे सहभागी होण्यासाठी आवश्यक असलेली मोटार किंवा मुलभूत कौशल्ये पुर्णपणे विकसित केलेली नाहीत. त्या वयोगटातील युवा खेळाडूला संघात किंवा संपर्क (कॉन्टॅक्ट) खेळामध्ये समाविष्ट केल्याने युवा खेळाडू व तसेच इतर खेळणारे खेळाडू धोक्यात येतात, म्हणून मुलांना स्पर्धात्मक खेळांमध्ये सहभागी करून घेण्यासाठी ६ ते १२ वर्षे वयोगटापर्यंत प्रतीक्षा करण्याची शिफास केली जाते. एखाद्या खेळामध्ये सुरक्षितपणे सहभागी होण्यासाठी आवश्यक कौशल्ये खेळाडूकडे आहेत याची खात्री करणे हे प्रशिक्षकाचे काम आणि कर्तव्य आहे. एका अभ्यासात असे दिसून आले आहे की, ''प्रशिक्षकांनी हे सुनिश्चित केले पाहिजे की खेळाडूंनी खेळाच्या विशिष्ट कार्यांमध्ये कौशल्ये शिकली आहेत.''

सुरक्षा उपायांचा अभाव–

योग्य कौशल्ये आणि तंत्रांच्या अभावाची एक बाजू सुरक्षा उपायांचा अभाव हे देखील युवा खेळांमध्ये दुखापत होण्याचे एक प्रमुख कारण आहे. बऱ्याच प्रौढांचा एक सामान्य गैरसमज असा आहे की, खेळाच्या अधिक प्रगत स्तरापर्यंत सुरक्षा खबरदारी शिकविण्याची गरज नाही. तथापित, पूर्वीच्या सुरक्षा तंत्रांची अंमलबजावणी केली जाईल तितकी ते अधिक प्रभावी होतील. उदाहरणार्थ, फील्ड हॉकीच्या खेळात गोलरक्षकाकडून हेल्मेट घालणे, शिकण्याइतके सोपे काहीतरी आहे जे खेळाडू मैदानावर असताना त्या युवा खेळाडूला हॉकी स्टिक फिरवण्यापासून आणि फ्रि हिट्स किंवा फ्लिक्सपासून संरक्षण करते. जर सुरक्षा उपायांचे पालन केले नाही तर त्यामुळे अनेकदा दुखापतींचा धोका वाढतो. सुरक्षा नियमांचे पालन न करणे हे केवळ अज्ञान आहे आणि जे खेळात सहभागी होतात त्यांच्या सर्वांचे जीवन धोक्यात आणते.

अतिप्रशिक्षण (ओव्हरट्रेनिंग) आणि क्रीडा मानसशास्त्र– भारतातील युवा खेळाडूंमध्ये वाढणारी समस्या म्हणजे अतिप्रशिक्षण (ओव्हरट्रेनिंग) किंवा खराब (बर्नआउट) सिंड्रोम बर्नआउट, ''मानसिक, शारीरिक आणि संप्रेरक बदलांची मालिका ज्यामुळे खेळाची कामगिरी कमी होते.'' याचा युवा खेळाडूंवर आणि क्रीडा क्षेत्रातील त्यांच्या भविष्यावर गंभीर परिणाम होऊ शकतो.

जेव्हा एखाद्या खेळाडूला बर्नआउट सिंड्रोमचा अनुभव येतो, तेव्हा त्यांच्या कामातील कामगिरी आणि कार्यक्षमते व्यतिरिक्त त्यांचा पुढाकार आणि त्यांच्या क्रियाकलापांमधील स्वारस्य लक्षणीयरित्या कमी होते. पुरेशा तंदुरुस्तीच्या वेळेशिवाय जास्त काम केल्यामुळे ते सामान्य क्रियाकलापांमुळे थकलेले आणि अत्यंत तणावग्रस्त देखील असू शकतात. पालक, प्रशिक्षक आणि समवयस्कांचा दबाव खराब (बर्नआउट) सिंड्रोमचा एक प्रमुख घटक आहे. या व्यक्ती अनेकदा खेळाडूला त्यांच्या इच्छेविरुद्ध उच्च स्तरावर कामगिरी करण्यासाठी ढकलतात आणि केवळ ०.२% ते ०.५% माध्यमिक खेळाडू व्यावसायिक स्तरावर पोहोचतात, असे लक्षात घेता, पालक किंवा ॲथलीटचे असे करण्याची स्वप्ने खूप दूरची असतात. अशी शिफारस केली जाते की, क्रीडापटूंनी त्यांच्या मानसिक आणि शारीरिक मर्यादा ओळखण्यास शिकले पाहिजे, जेणेकरून दुखापतीपासून स्वत:चे संरक्षण केले जाईल, कारण अशा सीमा ढकलल्यास नुकसान अपरिवर्तनीय असू शकते.

दुखापती उपचार आणि प्रतिबंध–

खेळातील विशिष्ट कौशल्ये शिका–

संघटित खेळांमध्ये सहभागी होणाऱ्या युवा खेळाडूंसाठी, स्वत:ला आणि इतरांना होणाऱ्या दुखापती रोखण्यासाठी क्रीडा विशिष्ट कौशल्ये शिकणे आवश्यक आहे. तरुणांचे खेळ मौजमजेसाठी, वैयक्तिक यशासाठी आणि शिकण्याच्या दिशेने तयार असले पाहिजेत, तर लहान वयातच मुलभूत क्रिडा विशिष्ट कौशल्यांमध्ये प्रभुत्व मिळवणे वाईट तंत्र सुधारण्यात बराच वेळ आणि मेहनत वाचवू शकते. उदाहरणार्थ– लहानशा खेळाडूला मैदानावर पाऊल ठेवण्यापूर्वी हॉकी स्टिक स्विंग करण्याचे योग्य तंत्र माहित असणे महत्वाचे आहे, अन्यथा त्याच्या हॉकी स्टिक फिरवण्याने मैदानावरील इतर खेळाडूंना धोका देऊ शकतो, त्याचप्रमाणे बास्केटबॉलपटूसाठी इतर खेळाडूला दुखापत होण्याच्या जोखमीसाठी त्यांना कोर्टाच्या लांबीपर्यंत बॉल खेळण्याची परवानगी नाही, हे खूप मोठे आहे आणि ते केवळ खेळासारखे नाही. तसेच एखाद्या विशिष्ट खेळात खेळाडू ''योग्य तंदुरुस्त'' शोधणे हा अनुभव निश्चितपणे अधिक आनंददायक बनवेल कारण ते खेळाच्या नियमांचे पालन करण्यास अधिक इच्छुक असतील आणि ते खेळात अधिक व्यस्त राहतील, सर्वांसाठी सुरक्षित वातावरण निर्माण करणे काही मुले विशिष्ट खेळ खेळण्यास शारीरिक किंवा मानसिकदृष्ट्या पारंगत नसतात आणि त्यांच्यावर सक्तीने क्रियाकलाप केल्याने त्या मुलाला आणि इतरांना धोका होऊ शकतो. आकार, परिपक्वता किंवा कौशल्य पातळीनुसार ते त्यांच्या विरोधी खेळाडूंशी समानरितीने जुळले तर ते सहभागी सर्व खेळाडूंच्या हिताचे आहे. उदाहरणार्थ– ११० पाऊंड कुस्तीपटूचा १८० पाऊंड प्रतिस्पर्ध्याशी सामना होऊ नये. कारण वजनदान खेळाडूमुळे लहान खेळाडूला दुखापत होण्याचा धोका जास्त असतो.

बहुतेक खेळ अनुकूलन (कंडिशनिंग) पद्धतींमध्ये भिन्न असतात आणि प्रशिक्षण किंवा अनुकूलन (कंडिशनिंग) करताना प्रत्येक खेळासाठी सामान्य मार्गदर्शक तत्वांचे पालन करणे महत्वाचे आहे. विशिष्ट कालावधीचे (पीरियडाइझेशन) तत्व असे सांगते की, प्रशिक्षण व्यायाम (वर्कआऊट्स) वर्षभर बदलले पाहिजेत जेणेकरून हृदय व स्नायूंच्या ताकदीची अनुकूलन (कंडिशनिंग) स्थिर निरोगी दराने प्रगती करू शकेल. वजन उचलणे, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी शक्ती आणि सहनशक्ती आणि लवचिकता तसेच युवा खेळाडूंची वाढ आणि विकास यासारख्या प्रशिक्षणातील योग्य तंत्रांचे ज्ञान असलेल्या प्रशिक्षक किंवा व्यावसायिकाने तरुण खेळाडूंच्या अनुकूलनाचे (कंडिशनिंग) निरीक्षण केले पाहिजे. तरुण खेळाडूमध्ये दुखापती टाळण्यासाठी आणखी एक मार्ग म्हणजे प्रगतीशील अधिभाराच्या (ओव्हरलोड) तत्वाचे पालन करणे म्हणजे स्नायूंची हाडे किंवा शरीराच्या कार्यप्रणालीवर खूप लवकर जास्त जाण येऊ नये. उदाहरणार्थ– जर एखाद्या तरुण फुटबॉलपटूचे ध्येय दिवसातून दोन मैल धावणे हे एखाद्या खेळादरम्यान टिकून राहण्यासाठी तयार होण्यासाठी असेल, तर त्यांनी दररोज दोन मैल धावणे सुरू करू नये. त्याऐवजी, त्यांनी दिवसातून अर्धा मैल धावणे सुरू केले पाहिजे, हळूहळू दोन मैलांपर्यंत काम करावे, ज्या दराने लाभ वाढते. ते खेळाडूचे नियोजित धावणे तसेच त्यांच्या तंदुरुस्तीची पातळी पुर्ण करण्याच्या यशावर अवलंबून असते. सिद्धांतत: त्यांच्या हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी स्वास्थ्य (फिटनेस) आणि स्नायूंची सहनशक्ती थेट लाभाच्या संबंधात वाढली पाहिजे.

सुरक्षा नियमांचे पालन करा आणि नियम जाणून घ्या–

वैयक्तिक स्वच्छता आणि वैद्यकीय मुलभूत गोष्टींचे सामान्य ज्ञान प्रशिक्षक, पालक आणि खेळाडूंनाही जाणून घेणे फायदेशीर आहे. नियमित आंघोळ, स्वच्छ कपडे आणि हात धुणे यासारखी योग्य स्वच्छता ही सर्व खेळाडूंना आणि इतरांना अस्वच्छ वातावरणात वाढणाऱ्या रोगांपासून संरक्षण करण्यास मदत करतात. तसेच, प्रथमोपचार प्रतिसादकर्ते येण्यापूर्वीच घटनांचे निराकरण केले जाऊ शकते याची खात्री करण्यासाठी प्रशिक्षकांना प्रथमोपचार आणि सी.पी.आर. मध्ये प्रशिक्षित केले जावे असे सुचविले जाते आणि त्याकडे अत्यंत लक्ष दिले जाते.

खेळाडू सुरक्षेचे नियम पाळत आहेत की नाहीत हे पाहणे ही प्रशिक्षकाची जबाबदारी आहे. सर्व खेळाडूंची उपकरणे योग्य प्रकारे बसवलेली आणि परीधान केलेली असावीत, अन्यथा, शरीराच्या क्षेत्रांना हानीपासून संरक्षण करण्यात ते कुचकामी आहे. युवा खेळांसाठी, खेळ खेळला जात असलेल्या भौगोलिक प्रदेशाव्यतिरिक्त, क्रीडापटूंचा वयोगट आणि

कौशल्य स्तरावर अवलंबून, उपकरणे किंवा इतर संरक्षणात्मक उपकरणे विविध सुरक्षा संस्थांद्वारे प्रमाणित केले जावीत. या व्यतिरिक्त, प्रशिक्षकांनी खेळाडूंच्या खेळण्याच्या आणि कौशल्य तंत्रावर टीकात्मक निरीक्षण केली पाहिजे, जेणेकरून ते स्वत:ला किंवा इतरांना धोक्यात आणत नाहीत. उदाहरणार्थ– मैदानी हॉकीमध्ये हानी करण्याच्या उद्देशाने प्रतिस्पर्ध्याकडे उंचावून बॉल मारणे ज्याला राइज (उंच) बॉल म्हणतात. हॉकीमध्ये त्याला परवानगी नाही, म्हणून कोणत्याही खेळाडूने त्याचा सराव करताना दिसल्यास त्यावर त्वरित लक्ष दिले पाहिजे. व त्यास दुरुस्त केले पाहिजे.

आर.आय.सी.ई. (RICE) –

एकदा दुखापत झाल्यानंतर सर्वोत्कृष्ट ज्ञात सार्वत्रिक प्रारंभिक उपचारांना आर.आय.सी.ई. विश्रांती, बर्फ, कॉम्प्रेशन आणि एलिव्हेशन म्हणतात. तीव्र दुखापतीपासून विश्रांती घेल्याने प्रभावित क्षेत्रावरील दबाव आणि गुरुत्वाकर्षण शक्ती दूर होते, सैद्धांतिकदृष्ट्या सूज दूर होऊ देते आणि काही अस्वस्थता कमी होते. बर्फ सूज कमी होण्यास मदत करते. दाहेशी (इम्फ्लेमेशन) संबंधित उष्णता कमी करते आणि दुखापत भागातून रक्त मुक्तपणे फिरू देते. घोट्याच्या मोच (स्प्रेन) सारख्या तीव्र दुखापतीला, बँन्डेज गुंडाळणे किंवा संकुचित करणे सामान्य आहे. दुखापतीवर अवलंबून काही तंत्रे वापरली जातात, परंतु सामान्य उद्दिष्ट म्हणजे दाह कमी करणे किंवा सूज दूर ठेवणे हे आहे. तीव्र दुखापतीसह उंचावण्यामुळे सूज कमी होण्यास मदत मिळते, गुरुत्वाकर्षणाच्या शक्तींचा प्रतिकार करून रक्त प्रवाह शरीराच्या धड भागाकडे निर्देशित करून उपांगांच्या विरुद्ध होतो. हे उपचार अनेकदा तीव्र जखमांच्या वाढण्यास प्रतिबंध करू शकतात.

प्रतिबंध आणि उपचार–

एखाद्या खेळाडूला अतिवापराने दुखापत झाल्यास, निदान करणे अगदी सोपे आहे कारण एक चिकित्सक शारीरिक तपासणी पुर्ण करून आणि रेडिओग्राफ घेऊन खेळाडूच्या क्रियाकलापांचा इतिहास हे समस्या निश्चित करू शकतो.

महिला खेळाडू त्रिकूट (ट्रायड)–

या विकारावरील उपचार हे डॉक्टर, नोंदणीकृत आहारतज्ञ आणि प्रमाणित ऍथलेटिक प्रशिक्षकांसह आरोग्य सेवा प्रदात्यांच्या पथकाच्या देखरेखीखाली आणि पालक, प्रशिक्षक आणि इतर खेळाडूंच्या सकारात्मक पाठिंब्याने केले पाहिजेत. पौष्टिक निरीक्षक, संप्रेरक बदलणे आणि प्रशिक्षण कमी करणे या त्रिकुटा (ट्रायड) साठी उपचारांच्या सर्वात सामान्य पद्धती आहेत. खेळाडूच्या आहाराचे आणि उष्मांकाचे प्रमाण डॉक्टरांद्वारे निरीक्षण केल्याने त्यांच्या सवयींमध्ये बदल करणे शक्य होते जेणेकरून ते निरोगी जीवनशैलीचे पालन करू शकतील आणि त्यांना अधिक स्थिर वजन आणि हाडांची घनता प्राप्त करू शकतील. डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली संप्रेरक (हार्मोन) बदलणे देखील त्रिकूट (ट्रायड) असलेल्या खेळाडू उपचार योजनेचा एक महत्वाचा घटक आहे. कारण हा विकार असलेल्या महिलांमध्ये अनेकदा इस्ट्रोजेनची कमतरता असते ज्यामुळे शरीरातील इतर संप्रेरकाच्या संतुलनावर नकारात्मक परिणाम होतो. या विकाराच्या व्यवस्थापनाची आणखी एक सिद्ध पद्धत म्हणजे इष्टतम वजन आणि दिसण्याबद्दलच्या सामान्य समजांना दूर करणे. अमेनोरियाबद्दल एक सामान्य गैरसमज असा आहे की मासिक पाळी नसणे हा यशस्वी प्रशिक्षणाचा पुरावा आहे, खरं तर मासिक पाळी न येणे हे शरीर जसे पाहिजे तसे कार्य करत नाही आणि काहीतरी चुकीचे आहे हे एक लक्षणीय लक्षण आहे. शरीरातील कमी चरबीमुळे वाढू शकते असाही गैरसमज आहे. जरी महिला ऍथलेटिक त्रिकुटाचे (ट्रायड) परिणाम गंभीर स्वरुपाचे असले तरीही लक्षण लवकर ओळखणे आणि पालक, प्रशिक्षक, शिक्षक आणि मित्रांकडून सकारात्मक प्रभाव हे खेळाडू हानीपासून वाचवण्याचे सर्वोत्तम मार्ग आहेत.

स्ट्रेस (ताण) अस्थिभंग–

स्ट्रेस (फ्रॅक्चर) अस्थिभंगचा उपचार प्रामुख्याने संयम आणि पुनर्वसन यावर आधारित असतो. एकदा निदान झाल्यानंतर दुखापत भागाला चालण्याचे बूट किंवा क्रॅचेस यासारख्या विविध माध्यमांद्वारे शक्य तितक्या तणावापासून मुक्त केले पाहिजे. प्रभावित क्षेत्राला विश्रांतीची परवानगी नसल्यास, इजा क्रियाकलाप आणि दैनंदिन क्रियाकल्पांसह तीव्र होऊ शकते, ज्यामुळे व्यापक आणि गुंतागुंतीच्या समस्या उद्भवू शकतात. जर सूज आली असेल तर, बर्फ अस्वस्थता कमी करण्यास मदत करू शकते जी अनेकदा प्रभावित स्थानात तीव्र दाब म्हणून प्रस्तुत करते. सूज कमी करण्यासाठी आणि रक्त अधिक सहजपणे वाहू देण्यासाठी दाहक–विरोधी औषधे देखील घेतली जाऊ शकतात. सुरुवातीच्या दुखापतीच्या टप्प्यानंतर पुनर्वसन सुरु झाले पाहिजे आणि त्यात लक्ष्यित व्यायाम (वर्कआऊट्स) तसेच क्रॉस ट्रेनिंग व्यायामाचा समावेश असावा. स्ट्रेस (फ्रॅक्चर) अस्थिभंगच्या उपचाराच्या यशस्वीतेसाठी व्यायाम योग्यरित्या करणे देखील आवश्यक आहे. कारण खेळाडूच्या सुरुवातीच्या दुखापतीचे योग्यरित्या पुनर्वसन करण्यास अयशस्वी होणे हे वारंवार होणाऱ्या दुखापतींसाठी एक महत्वपूर्ण जोखीम घटक असू शकते. जे फायदेशीर आहे त्यापेक्षा जास्त त्रासदायक असेल. प्रथमत: व्यायाम योग्यरित्या करा. पुरेशा पुनर्वसन आणि क्रॉस प्रशिक्षणा (ट्रेनिंग) नंतर, खेळाडू वेदनामुक्त झाल्यानंतर आणि दुखापतीपूर्वीच्या स्थितीत परत आल्यावर हळूहळू क्रीडा विशिष्ट व्यायाम सुरू करू शकतो.

तरुण खेळाडू तणावग्रस्त अस्थिभंगाचे प्रतिबंध हे सहसा खेळातील त्यांच्या सहभागाच्या तीव्रतेवर आणि काय स्वीकार्य मानले जाते यावर अवलंबून असते. अनेक खेळांमध्ये भाग घेणाऱ्या खेळाडूंना पुरेशी विश्रांती न मिळाल्यास त्यांना अतिरेकाच्या दुखापती होण्याचा धोका जास्त असतो. याचे कारण असे की मुलांची हाडे आणि वाट्याच्या (प्लेट्स) वाढीच्या प्रौढांप्रमाणेच ताण सहन करण्यास सक्षम नसतात आणि एकाचवेळी अनेक खेळ खेळल्याने शरीरावर येणारा ताण लक्षणीयरित्या वाढतो. प्रौगंडावस्थेतील खेळाडूंसाठी, अनेक बालरोगातज्ञांनी वर्षातील दोन ते तीन महिने कोणताही खेळ खेळण्याऐवजी उपचार, अनुकूलन बळकट करण्यासाठी समर्पित करण्याची शिफारस केली आहे. असा सल्लाही दिला जातो की मुलांना एकवेळी एका खेळापुरते मर्यादित ठेवावे. आठवड्यातून पाच दिवसांपेक्षा जास्त सराव करत नाही, प्रत्येक आठवड्यात किमान एक दिवस सुट्टी असते.

निष्कर्ष–

आजच्या समाजात तरुणांच्या खेळांमध्ये सहभाग घेण्यामागील हेतू काहीवेळा संशयास्पद असला तरी ते अनेक भारतीयांच्या जीवनाचा मुलभूत भाग बनले आहेत. जेव्हा युवा खेळांशी निगडित सुरक्षा उपाय आणि नियमांचे पालन केले जाते, तेव्हा अनुभव आनंददायी आणि फायद्याचा ठरू शकतो. खेळाडू आणि इतर सर्वांसाठी जे अनुभवात भाग घेतात. जोपर्यंत पालक आणि प्रशिक्षक खेळाडूला मजा करू देण्याचा आणि सांघिक कार्य आणि सामाजिकीकरण यासारखी मुलभूत कौशल्ये विकसित करण्याचा चांगला हेतू ठेवतात तोपर्यंत खेळाडूंना अतिरेकाच्या दुखापतींचा धोका कमी होतो. समस्या उद्‌भते जेव्हा पालक त्यांच्या मुलांद्वारे त्यांची क्रीडा स्वप्ने पुर्ण करण्याचा प्रयत्न करतात आणि त्यांना मानसिक, शारीरिक किंवा संप्रेरक (हार्मोन) तयार असण्यापेक्षा चांगले, मजबूत किंवा वेगवान बनवण्याचा प्रयत्न करतात. या प्रभावाचा खेळाडूवर हानिकारक परिणाम होऊ शकतो आणि कायमस्वरूपी शारीरिक आघात देखील होऊ शकतो आणि खेळाडू आणि त्यांच्या पालकांमधील संबंध देखील विरघळतो. मानवी मनाचे खरे हेतू ठरवण्याचा कोणताही मार्ग नसल्यामुळे, प्रशिक्षक, खेळाडू, पालक, चाहते आणि प्रेक्षकांचा समुदाय या नात्याने भारतीय युवा खेळाडूंच्या चांगल्या नैतिक हेतूंशी खरे राहणे आपल्यावर अवलंबून आहे. ते पुढील अनेक वर्षे पारंपारिक भारतीय मनोरंजनात राहू शकतात.

संदर्भ–

1. मुर्तग के. ''महिला फिल्ड हॉकी खेळाडूंमध्ये दुखापतीचे स्वरूप'' क्रीडा आणि व्यायामामध्ये औषध आणि विज्ञान. २००१;३३(२) : २०१–२०७.
2. डिक आर. हूटमन जेएम, एजेल जे आणि इतर, ''कॉलिजिएट वुमेन्स फील्ड हॉकी दुखापतीचे वर्णनात्मक एपिडेमियोलॉजी : नॅशनल कॉलेजिएट ऍथलेटिक असोसिएशन इंजरी सर्व्हिलन्स सिस्ट, १९९८–१९८९ ते २००२–२००३.'' ऍथलेटिक प्रशिक्षक जर्नल, २००७; ४२(२) : २११–२२०.
3. मेलानी कॉलियर–युवा क्रीडा संबंधित दुखापती–एप्रिल २०१०.
4. मुर्तघ के. ''फील्ड हॉकीच्या दुखापती'' वर्तमान क्रीडा औषध अहवाल २००९; ८ (५) २६७–२७२.
5. बंडी, माईक, पेन, ''क्रीडा दुखापती व्यवस्थापनासाठी मार्गदर्शक'' २०११; ९७८–०४४–३०६८ १३३.
6. वेरोनिका ली, एरिक स्मॉल, सुसासन सलिबा ''फील्ड हॉकी (क्रीडा दुखापती)'' २००३; १५९–०८४–६३११.
7. मिनेसोटा विद्यापीठ : स्व–संकल्पना, आत्म–सन्मान आणि व्यायाम.

इंटरनेट स्त्रोत–

1. www.sportsandfitness.com
2. www.google.com/pumbed

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly
ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

बहुराष्ट्रीय कंपन्यांची भारतातील वाटचाल

डॉ. काळे एस. डी.
अर्थशास्त्र विभाग सी.बी.खेडगी महाविद्यालय, अक्कलकोट

प्रस्तावना-

बहुराष्ट्रीय कंपन्या एकाच वेळेस एका देशापेक्षा अनेक देशात किंवा जगभर आपला व्यवसाय करत असतात. काही घटनांमध्ये त्या एका देशात उत्पादन करतात तर अन्य देशांमध्ये त्या व्यवसाय करतात. या बहुराष्ट्रीय कंपन्या संघटनात्मक दृष्ट्या अतिशय विशाल असतात. उदाहरणार्थ सोनी, आयबीएम, सिमेंस, व्हिडीओकॉन इत्यादी. सध्याच्या स्थितीत विविध 40000 बहुराष्ट्रीय कंपन्या कार्यरत असून त्यापैकी तीनशे बहुराष्ट्रीय कंपन्यांनी जागतिक बाजारपेठेतील 25% हिस्सा व्यापलेला आहे.

बहुराष्ट्रीय कंपन्यांची वैशिष्ट्ये-

1 **वित्तीय बाजू-** बहुराष्ट्रीय कंपन्यांनी वित्तीय बाजू कणखर बनविलेली आहे. विविध प्रकारचे फंड नफा हा पेटंट किंवा ट्रेडमार्क यांच्या विक्रीतून तो मिळविलेला आहे.

2 **करप्रणालीत सवलत-** या बहुराष्ट्रीय कंपन्या आपला नफा जास्त करत असणाऱ्या देशाकडून कमी कर असणाऱ्या देशाकडे संक्रमित करतात. परिणामी त्यांना करापासून सवलत मिळते. तसेच ते विविध प्रकारचे फंड त्यांच्या विविध युनिटमध्ये ट्रांसफर करत असतात. परिणामी चलन नियंत्रण आणि त्याचे नियमन यामध्ये सवलत मिळते.

3 **लवचिकता-** सदर बहुराष्ट्रीय कंपन्या निश्चित पेमेंट कार्यप्रणालीचा वापर करतात तर काही लवचिक पेमेंट कार्यप्रणालीचा वापर करतात. काही कंपन्यांनी तर फी आणि रॉयल्टी साठी वारंवार नवीन धोरण स्वीकारतात. सदर कंपन्या कॉलाबोरेशनच्या मार्फत प्रवेश करतात .त्या देशी कंपन्या बरोबर कॉलाबोरेशन करून तंत्रज्ञान आणि विदेशी ब्र्यांड वापरण्यास मदत करतात आणि प्रचंड नफा मिळवितात.

बहुराष्ट्रीय कंपन्या वाढीची कारणे-

अ अहस्तांतरणीय ज्ञान

ब स्वतःच्या अस्तित्वाचे संरक्षण

क प्रक्रिये संदर्भातील गुप्तता

ड अमर्याद प्रमाणातील भांडवल उपलब्धता

इ एफडीआई ची रचना

नवीन आर्थिक धोरण व बहुराष्ट्रीय कंपन्या –

1991 मध्ये सरकारने नवीन आर्थिक धोरण स्वीकारले. तसेच 1995 मध्ये भारताने जागतिक व्यापार संघटनेचे मध्ये करारावर स्वाक्षरी केली. त्यामुळे भारतात बहुराष्ट्रीय कंपन्यांना प्रवेश करणे सुलभ झाले.

तसेच त्यांच्यावरील मर्यादाही कमी झाल्या परिणामी बहुराष्ट्रीय कंपन्यांचा भारतात अधिक वेगाने विस्तार झाला. एवढेच नव्हे तर विदेशी चलनाच्या संदर्भातील फेरा हा कायदा त्यांच्यासाठी नियंत्रित करण्यात आला.

राष्ट्रीय कंपन्यांची भारतातील सद्यस्थिती -

1 विदेशी कंपन्या 51 टक्के पेक्षा अधिक भांडवल गुंतवणूक करण्यास मान्यता मिळाली आहे.

2 बहुराष्ट्रीय कंपन्यांना पैसे आणणे किंवा ठेवी स्वीकारणे यासाठी रिझर्व्ह बँकेची परवानगी घेण्याची गरज नाही.

3 अनिवासी भारतीयांकडून दुसऱ्या अनिवासी भारतीय आकडे शेअर्स हस्तांतरित करण्यासाठी कोणतेही बंधन घालण्यात आले नाही. निर्गुंतवणूक करण्यासाठी सवलत दिली आहे.

बहुराष्ट्रीय कंपन्यांचे मूल्यमापन

1 बहुतांशी बहुराष्ट्रीय कंपन्या व देशी कंपन्या मिळून खर्च करण्याचा प्रयत्न करत आहेत किंवा देशी कंपन्या विलीनीकरण करण्यासाठी प्रयत्न करत असतात.

2 या कंपन्यांचा वित्तीय साधने अधिक प्रमाणात विस्तार करण्याकडे त्यांचा कल आहे.

3 या बहुराष्ट्रीय कंपन्या आपले उत्पादन भारतात करत असताना त्यांच्या उत्पादनाला बहुराष्ट्रीय कंपनीच्या मूळ देशांमध्ये बंदी आहे किंवा पर्यावरणाला धोका आहे अशा उत्पादनाची भारतात निर्मिती करतात. यामुळे पर्यावरणाचे मोठ्या प्रमाणावर नुकसान होत आहे. तसेच या कंपन्या भारतात दुय्यम स्वरूपाचे तंत्रज्ञान पुरवितात जे त्यांच्या देशात बंदी घातलेली आहे. तसेच त्या भारताचे हीत किंवा समस्या याकडे दुर्लक्ष करतात एवढेच नव्हे तर कंपनीला लागणारे भांडवल भारतातूनच गोळा करतात आणि त्या भांडवलावर मिळणारा नफा आपल्या देशाकडे वर्ग करतात . या कंपन्या आपले तंत्रज्ञान कालबाह्य झालेले आहे भारताला देतात किंवा असे तंत्रज्ञान अतिशय महागड्या दराने दिले जाते. या कंपन्या देशाला लागणाऱ्या वस्तू निर्माण करण्याऐवजी संपूर्ण समाजामध्ये वापरल्या जाणाऱ्या चैनीच्या वस्तू उत्पादन करण्यावर भर देतात.

4 या बहुराष्ट्रीय कंपन्यांचे जे उत्पादन असते त्यामध्ये जीवनावश्यक वस्तूंचे प्रमाण अल्प असून बऱ्याच अंशी समाजातील उच्चभ्रू समाजासाठी लागणाऱ्या चैनीच्या वस्तूंचे उत्पादन घेतले जाते.

5 जागतिक बँक, आंतरराष्ट्रीय नाणेनिधी या सारख्या आंतरराष्ट्रीय वित्तीय संस्था आणि बहुराष्ट्रीय कंपन्या यांचे अंतर्गत साटेलोटे असते. त्यामुळे सध्याची बहुराष्ट्रीय कंपन्यांची ही सर्वव्यापी व सर्व पोषक आहे. यामध्ये देशाच्या आर्थिक ,राजकीय, सांस्कृतिक, लष्करी, संपर्क विषयक अशा सर्व अंगांना व्यापून टाकणाऱ्या या कंपन्या आहेत. यासाठी या कंपन्यांना आता देशामध्ये प्रत्यक्षात राजकीय सत्ता स्थापन करण्याची आवश्यकता नाही तर त्याऐवजी परकीय मदतीचा हात जागतिक बँकेसारख्या संस्थेमार्फत शासनाकडे येतो. मागासलेल्या देशातील सत्ताधारी वर्गाकडे जातो. यामुळे तिसऱ्या जगातील जनतेचे शोषण करण्यासाठी या कंपन्यांना प्रत्यक्ष हजर राहण्याची गरज राहत नाही तर त्यांच्या वतीने काम करणारा एजंट म्हणून सरकारी अधिकारी व पुढारी कार्य करत असतात. एकूणच या यंत्रणेद्वारे या बहुराष्ट्रीय कंपन्या प्रचंड प्रमाणात आर्थिक शोषण करत असतात.

सारांश

भारतासारख्या विकसनशील राष्ट्रात या बहुराष्ट्रीय कंपन्यांचे योगदान हे अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे कारण या कंपन्या दर्जेदार उत्पादन करतात तसेच दर्जेदार तंत्रज्ञान व राहणीमान दर्जा उच्च ठेवणे यासाठी त्यांचे योगदान महत्त्वपूर्ण आहे. त्यामुळे त्यांचे योगदान अनन्यसाधारण असल्याचे मान्य करावे लागते. अलीकडे भारतातील ही काही कंपन्या या या बहुराष्ट्रीय कंपन्या झालेल्या दिसून येतात. यात टाटा मोटर्स, रॅनबॅक्सी, डॉक्टर रेड्डी लॅबरोटरी, टीसीएस, भारत फोर्ज, रिलायन्स, अदानी इत्यादींचा समावेश होतो. या भारतीय बहुराष्ट्रीय कंपन्या विदेशामध्ये अतिशय चांगले काम करत आहेत त्यामुळे विदेशी चलन उपलब्ध करून देण्यासाठी भारतीय बहुराष्ट्रीय कंपन्यांनी हातभार लावलेला दिसून येतो.

संदर्भ

1इंडियन इकॉनोमी प्रा . रुद्र दत्त

2 वसाहतवाद व आधुनिक भारत – डॉ. गोपाळराव राणे

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly

ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

सातारा जिल्ह्यातील फुटबॉल खेळाडू आणि हॉकी खेळाडूंचे मनोविश्लेषणात्मक घटक

डॉ. विकास आनंदराव जाधव
शारीरिक शिक्षण संचालक, लाल बहादुर शास्त्री कॉलेज, सातारा

सारांश:

सदर अभ्यास फुटबॉल आणि हॉकी खेळाडूंचे मानसशास्त्रीय घटक ठरवण्यासाठी आहे. अभ्यासाचे विषय १८ ते २५ वर्षे वयोगटातील, सातारा जिल्ह्यातील खेळाडूंचे ५० फुटबॉल खेळाडू आणि ५० हॉकीपटू विचारात घेतले. संशोधकाने फुटबॉल खेळाडू आणि हॉकी खेळाडूंसाठी स्वतंत्रपणे डेटा गोळा केला आहे. मनोवैज्ञानिक घटकांच्या दोन श्रेणींमध्ये विषयांची चाचणी घेण्यात आली, म्हणजे प्रेरणा आणि चिंता. शेवटी असा निश्कर्ष काढला जातो की एकाग्रता, आत्मविश्वास, सातत्य, नियंत्रण आणि प्रेरणा वाढवण्यासाठी तंत्रज्ञान आणि धोरणे देऊन फुटबॉल, हॉकी खेळाडूंना माहिती प्रदान करणे आणि खेळाच्या परिणामांसह मदत करणे ही क्रीडा मानसशास्त्रज्ञाची प्रमुख भूमिका आहे.

क्रीडा मानसशास्त्रज्ञ फुटबॉल, हॉकी खेळाडूंना विविध स्कोपिंग कौशल्ये आणि तणाव व्यवस्थापन कौशल्ये शिकण्यास मदत करून खेळाच्या दबावाचा सामना करण्यास मदत करू शकतात.

मुख्य शब्द: क्रीडा मानसशास्त्र: प्रेरणा आणि चिंता, फुटबॉल, हॉकी इ.

प्रस्तावना:

अनेक व्यावसायिक संघ मानसशास्त्रज्ञांना नियुक्त करतात, फुटबॉल किंवा सॉकरमध्ये क्रीडा मानसशास्त्राची भूमिका मोठ्या प्रमाणावर स्वीकारली जात आहे. मानसिक तयारी किंवा प्रशिक्षण, माइंड गेम्स किंवा माइंड ओव्हर मॅटर या सर्व संज्ञा क्रीडा मानसशास्त्राचे वर्णन करण्यासाठी वापरल्या जातात. प्रत्येक सामन्यात उत्कृष्ट कामगिरी करत फुटबॉल खेळावा हा संघाचा उद्देश आहे. क्रीडा मानसशास्त्र हे कौशल्याची जागा नाही आणि कौशल्यांच्या महत्त्वावर भर देणे, विशेषत: फुटबॉलमध्ये तरुणांना प्रशिक्षण देताना, हे महत्त्वाचे आहे. कारण मानसशास्त्रीय प्रशिक्षणाचे प्राथमिक उद्दिष्ट शिखर कामगिरी साध्य करणे हे आहे, जर तुमची सर्वोच्च कामगिरी कमी असेल तर त्याचा तुम्हाला फारसा फायदा होणार नाही! पहिली पायरी म्हणजे तुम्हाला काय मिळवायचे आहे ते ठरवणे. तुम्हाला एखादे स्वप्न आहे जे तुम्हाला सत्यात उतरवायचे आहे? तुम्हाला कशामुळे प्रेरणा मिळते हे शोधणे आणि प्रेरणा देण्यासाठी मिशन स्टेटमेंट किंवा पंथ लिहून ठेवणे महत्त्वाचे आहे.

प्रेरणा:

प्रेरणा ही एक आंतरिक ऊर्जा शक्ती आहे जी आपण कसे विचार करतो, अनुभवतो आणि इतरांशी संवाद साधतो तसेच आपल्या आचरणातील सर्व घटकांवर प्रभाव टाकतो. खेळांमध्ये, खेळाडूंना त्यांच्या पूर्ण क्षमतेपर्यंत पोहोचण्यासाठी उत्कृष्ट प्रेरणा ही एक आवश्यक अट मानली जाते.

चिंता: चिंता हे बऱ्याच मानसिक विकारांचे प्रमुख लक्षण म्हणून ओळखले जाते. फ्रायड (१८५९इ) यांनीच सर्वप्रथम असे सुचवले होते की मुख्यत: चिंताग्रस्त लक्षणे असलेली प्रकरणे चिंताग्रस्त न्यूरोसिसच्या मानेखाली वेगळी करावीत.

अभ्यासाचे महत्त्व:

हा अभ्यास फुटबॉल आणि हॉकी खेळाडूंच्या मानसशास्त्रीय घटकांचे निर्धारण करण्यासाठी आहे. खेळाडूच्या व्यक्तिमत्त्वाची चाचणी घेणे फायदेशीर ठरू शकते; प्रशिक्षकाला फुटबॉल आणि हॉकी खेळाडूंमधील व्यक्तिमत्त्वातील फरकांची कल्पना येऊ शकते आणि त्यामुळे ही समस्या अधिक चांगल्या प्रकारे कशी हाताळायची हे शिकू शकते. यशस्वी फुटबॉलपटूंचे मानसिक आणि भावनिक आरोग्य (कमी राग, तणाव आणि जोम) ज्यांना मनोवैज्ञानिक सहाय्य किंवा थेरपीची आवश्यकता असू शकते त्यांच्यापेक्षा चांगले असल्याचे दिसून आले आहे.

डेटा संकलन प्रक्रिया:

अभ्यासाचे विषय १८ ते २५ वर्षे वयोगटातील होते, सातारा जिल्ह्यातील खेळाडूंचे ५० फुटबॉल खेळाडू आणि ५० हॉकी खेळाडू विचारात घेतले गेले. संशोधकाने फुटबॉल खेळाडू आणि हॉकी खेळाडूंसाठी स्वतंत्रपणे डेटा गोळा केला आहे.

मनोवैज्ञानिक घटकांच्या दोन श्रेणींमध्ये विषयांची चाचणी घेण्यात आली, म्हणजे प्रेरणा आणि चिंता. ओपिनियनेटिव्हसाठी सिन्हा स्केलचा अवलंब केला गेला ज्यामध्ये प्रेरणा मोजण्यासाठी वापरली जाणारी ३० (तीस) विधाने आहेत. क्रीडा स्पर्धा चिंता चाचणी (SCAT) जी १९९० मध्ये मार्टेन्स, व्हेली आणि बर्टन यांनी विकसित केली होती. ज्यामध्ये १५ प्रश्न आहेत.

अभ्यासाअंती परिणाम आणि चर्चा

अभ्यासाअंती येणारे परिणाम खालीलप्रमाणे आहेत: खालील तक्ते टेबल सातारा जिल्ह्यातील फुटबॉल आणि हॉकी खेळाडूंमध्ये त्यांच्या प्रेरणांच्या संदर्भात लक्षणीय फरक दर्शविते.

अ.क्र.	विषय	N	मध्य	S.D.	df	't' गुणोत्तर	P मूल्य
१	फुटबॉल खेळाडू	50	30.84	8.96	98	4.26	0.01
२	हॉकी खेळाडू	50	27.68	9.76	98	4.26	0.01

सातारा जिल्ह्यातील फुटबॉल आणि हॉकी खेळाडूंमधील फरक त्यांच्या चिंतेच्या संदर्भात.

अ.क्र.	विषय	N	मध्य	S.D.	df	't' गुणोत्तर	P मूल्य
१	फुटबॉल खेळाडू	50	16.78	6.98	98	3.18	0.05
२	हॉकी खेळाडू	50	17.64	7.95	98	3.18	0.05

तक्ता १:

प्रेरणा त्यांच्या प्रेरणेच्या संबंधात फूटबॉल खेळाडू आणि हॉकी खेळाडू यांच्यातील मध्यम, मानक विचलन, स्वातंत्र्याची डिग्री, टी.मूल्य आणि महत्त्व दर्शवते. फूटबॉल खेळाडूंचे सरासरी मूल्य ३०.८४ होते, मानक विचलन ८.९६ होते आणि हॉकी खेळाडूंचे सरासरी मूल्य २७.६८ होते आणि मानक विचलन ९.७६ होते. प्राप्त केलेले टी.गुणोत्तर ४.२६ होते, जे ०.०१ स्तरावर लक्षणीय असल्याचे आढळले.

तक्ता २:

चिंता त्यांच्या चिंतेच्या संबंधात फूटबॉल खेळाडू आणि हॉकी खेळाडू यांच्यातील मध्य, मानक विचलन, स्वातंत्र्याचे अंश, टी.मूल्य आणि महत्त्व दर्शवते. फुटबॉल खेळाडूंचे सरासरी मूल्य १६.७८ होते, मानक विचलन ६.९८ होते आणि हॉकी खेळाडूंचे सरासरी मूल्य १७.६४ होते आणि मानक विचलन ७.९५ होते. प्राप्त केलेले टी.गुणोत्तर ३.१८ होते, जे ०.०५ स्तरावर लक्षणीय असल्याचे आढळले.

निश्कर्ष:

म्हणूनच, शेवटी असा निश्कर्ष काढला जातो की एकाग्रता, आत्मविश्वास, सातत्य, नियंत्रण आणि प्रेरणा वाढवण्यासाठी तंत्रज्ञान आणि धोरणे देऊन फुटबॉल, हॉकी खेळाडूंना माहिती प्रदान करणे आणि खेळाच्या प्रभावांबद्दल मदत करणे ही क्रीडा मानसशास्त्रज्ञाची प्रमुख भूमिका आहे. क्रीडा मानसशास्त्रज्ञ फुटबॉल, हॉकी खेळाडूंना विविध स्कोपिंग कौशल्ये आणि तणाव व्यवस्थापन कौशल्ये शिकण्यास मदत करून खेळाच्या दबावाचा सामना करण्यास मदत करू शकतात.

कूक (१९९०) यांनी देखील खेळाडूंना मूड स्विंग्जवर मात करण्यात आणि दुखापतीतून बरे होण्यात मदत करण्यात क्रीडा मानसशास्त्रज्ञांच्या महत्त्वाच्या भूमिकेवर भाश्य केले. क्रीडा मानसशास्त्रज्ञांना क्रीडापटूंना आणि त्यांच्या प्रशिक्षकांना स्पर्धात्मक परिस्थितीत कामगिरी वाढवण्यात, तसेच शारीरिक हालचालींमुळे खेळाडू नसलेल्यांच्या मानसिक आरोग्यामध्ये कसा हातभार लागू शकतो हे समजून घेण्यात त्यांच्या महत्त्वपूर्ण योगदानाची दखल घेतली जाते.

क्रीडा मानसशास्त्रज्ञ विविध लोकांना मदत करू शकतात, ज्यात त्यांचे कार्यप्रदर्शन वाढवू इच्छिणारे खेळाडू, प्रेरणा शोधणारे जखमी खेळाडू, स्पर्धात्मक दबावाचा सामना करण्याचा प्रयत्न करणारे लोक आणि युवा खेळांमध्ये स्वारस्य असलेली लहान मुले तसेच त्यांचे पालक यांचा समावेश आहे. फुटबॉल, हॉकी खेळाडूंच्या कामगिरीवर नकारात्मक परिणाम होतो जेव्हा ते स्पर्धेदरम्यान अस्वस्थतेने मात करतात किंवा प्रशिक्षण सत्र आणि स्पर्धेदरम्यान शिस्त नसतात. काही विद्यार्थी खेळाडूंना स्पर्धापूर्व चिंतेचा अनुभव येतो. यामुळे त्यांच्या चांगल्या कामगिरीच्या क्षमतेवर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो; त्यांना नैराश्य आणि निराशा येते की त्यांचा संघ खाली आहे.

संदर्भ:

1. शिवरामा कृश्णा (१९९१), “भारतीय पुरुष आणि महिला बास्केटबॉल आणि व्हॉलीबॉल, SAG खेळांपूर्वीच्या संघांमध्ये स्पोर्ट्स अचिव्हमेंट मोटिव्हेशन, सेल्फ.कॉन्सेप्ट आणि अॅन्झायटी डिफरेंशियलۃ. जर्नल ऑफ फिजिकल एज्युकेशन अँड स्पोर्ट्स सायन्स, Vol.4, p.1.
2. रॉस स्टेन्जर, सायकॉलॉजी ऑफ पर्सनॅलिटी एमसी.ग्रॉ हिल, बुक कंपनी प्टवी आवृत्ती, १९६५.
3. बी.डी. भाटिया. शिक्षण प्रकाशकांचे सिद्धांत आणि तत्त्वे: श्रीमती सोमा दत्तापूर: दोआबा हाऊस, नायसरक दिल्ली.६.
4. डेसी ई, रायन आर (१९८५) मानवी वर्तनातील आंतरिक प्रेरणा आणि आत्मनिर्णय, न्यूयॉर्क: प्लेनम.

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly
ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

शारीरिक शिक्षण आणि खेळामध्ये योगाची भूमिका

डॉ. संदीप पाटील
आर.आय.टी. साखराळे सांगली महाविद्यालय, तासगांव

प्रस्तावना

योग, आसन आणि श्वासोच्छवासाची तंत्रे मन आणि शरीर समन्वय सुधारतात. हे साध्य करण्यासाठी, योगासन आरोग्य आणि शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी निरोगी, चैतन्यशील आणि संतुलित दृष्टीकोन स्थापित करण्यासाठी हालचाली, प्राणायाम, मुद्रा, विश्रांती आणि मध्यस्थीचा वापर करते. योग केल्याने शारीरिक, मानसिक, भावनिक व अध्यात्मिक असे सर्व प्रकारचे फायदे मिळतात. मानसिक स्थैर्य, शांती मिळण्यासाठी याचा खूप उपयोग होतो. शिक्षण, शारीरिक शिक्षण आणि खेळामध्ये योगासन महत्त्वाची भूमिका बजावते.

योगाचा अर्थ

'योग' हा सुखी आणि समृद्ध जीवनाचा प्रभावी मार्ग आहे. 'योग' हा संस्कृत भाषतील 'युज' या शब्दापासून बनला आहे. जसे की आपले लक्ष एखाद्या गोष्टीवर केंद्रित करणे, लक्ष केंद्रित करणे . योग म्हणजे शरीर, मन आणि आत्मा या सर्व शक्तींना ईश्वराशी जोडणे. योग म्हणजे बुद्धी, मन, भावना आणि इच्छा यांचे नियमन. योगामध्ये हा नियम मानला जातो. योग म्हणजे आत्म्याची शांतता. या स्थिरतेमुळे जीवनातील सर्व पैलू स्वच्छ मनाने पाहणे शक्य होते. मानवी व्यक्तिमत्वाचे विविध पैलू आहेत जसे की शारीरिक, मानसिक, भावनिक, आध्यात्मिक आणि सामाजिक. या सर्व बाबींमध्ये संतुलन साधण्यासाठी योगसाधना हा एक विद्यार्थीसाठी उपयुक्त मार्ग आहे.

शिक्षणात योगाची भूमिका

योगाच्या प्राचीन पद्धती आधुनिक काळातील विद्यार्थ्यांना जवळजवळ प्रत्येक स्तरावर अनेक फायदे देतात. विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक आणि शैक्षणिक तणावावर मात करण्यासाठी योगाचा हातभार लागतो. योग हा अनेक संभाव्य सकारात्मक परिणामांसह शाळांमध्ये प्रवेश करत आहे. कौटुंबिक दबाव, आर्थिक भीती आणि शैक्षणिक अपयश यामुळे विद्यार्थ्यांच्या मानसिकतेला आणि शाळा-महाविद्यालयांमधील यशाला हानी पोहोचत आहे. परंतु योगासनांचा नियमित सराव आणि प्राणायाम मुळे तणावाची पातळी कमी होते आणि शैक्षणिक कामगिरी सुधारते. योगाच्या सरावाने चिंता कमी होते, असेही आढळून आले आहे; एकाग्रता, झोप आणि अभ्यास क्षमता सुधारणे. विज्ञान आपल्याला सांगते की आपल्या मेंदूमध्ये उजवीकडे आणि डावीकडे दोन गोलार्ध आहेत. हे दोन गोलार्ध वेगवेगळे कार्य करतात. डाव्या गोलार्धांचे कार्य रेखीय, तार्किक आणि बौद्धिक आहे. उजव्या गोलार्धातील ते कलात्मक, सर्जनशील आणि अंतर्ज्ञानी आहेत. जर आपण असे मानले की शिक्षण प्रणाली मुलाला मेंदूच्या या गोलार्धांची पूर्ण क्षमता विकसित करू देत नाही. जे विषय शिकवले जातात ते रेखीय, तार्किक प्रणालीचे अनुसरण करतात, मग त्याचे गणित, इतिहास, भूगोल, भौतिकशास्त्र, रसायनशास्त्र किंवा वैद्यकशास्त्र, मग ते प्रगत शिक्षण असो किंवा माध्यमिक शिक्षण. इतर पैलूंचा समतोल साधण्यासाठी आपण मुलांना योगासन आणि श्वासोच्छवासाचे तंत्र शिकवले पाहिजे.

शारीरिक शिक्षणात योगाची भूमिका

आपल्या आधुनिक समाजात शारीरिक शिक्षण हा शब्द वेगवेगळया प्रकारे समजला जातो. काही म्हणतात की हे "शरीराचे शिक्षण" आहे, जे शरीराला काही कौशल्ये आणि क्षमता प्राप्त करण्यासाठी शिक्षित करते, उदाहरणार्थ, खेळांमध्ये. इतरांना वाटते की हे "शरीराचे शिक्षण" आहे, जे केवळ एखाद्याचे स्वरूप सुधारण्यासाठी कार्य करते. दुर्दैवाने, लोक जिममध्ये सामील होण्याचे हे मुख्य कारण आहे, विशेषतः उन्हाळ्याच्या आधी. खरं तर, शारीरिक शिक्षण या अभिव्यक्तीचा मूळ अर्थ "शरीराद्वारे शिक्षण" असा होतो. योग आणि शारिरीक शिक्षण दोन्ही त्यांच्या उत्पत्तीमध्ये शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य प्राप्त करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण असलेल्या वृत्ती आणि क्षमता विकसित करण्यासाठी शरीराचा वापर करतात. आजकाल ते पूरक विषय मानले जाऊ शकतात. पश्चिमेने एरोबिक कंडिशनिंग आणि क्रीडा

प्रशिक्षण विकसित केले आणि चांगल्या आरोग्याशी त्याच्या संबंधांवर लक्ष केंद्रित केले, तर पूर्वेने एकाग्रता आणि विश्रांतीद्वारे समान लक्ष्यांचा पाठपुरावा केला.

खेळामध्ये योगाची भूमिका

योगामुळे सांधे, स्ट्रेच टिश्यू आणि लिगामेंट्स, टोन स्नायू मणक्यात लवचिकता आणतात आणि अंतर्गत अवयव मजबूत करतात. योगाभ्यास स्ट्रेचिंग, विश्रांती, खोल श्वास, रक्ताभिसरण आणि एकाग्रता वाढवण्याच्या सूत्रावर आधारित आहेत. व्यावसायिक खेळाडूंसाठी योग जितका फायदेशीर आहे तितकाच तो त्यांना त्यांची एकाग्रता क्षमता बळकट करण्यास सक्षम करतो, क्लॅम आणि आरामशीर मन वाढवतो, मन/शरीर एकाग्रता वाढवतो ज्यामुळे क्रीडापटूला स्नायूंचा अधिक समन्वय आणि हालचालींची तरलता असते. योग हा व्यावसायिक खेळाडूसाठी देखील फायदेशीर आहे कारण तो शरीराच्या आरोग्यासाठी आणि चैतन्यत सकारात्मक योगदान देतो, फुफ्फुसे, हृदय आणि यकृत यांसारख्या अंतर्गत अवयवांना बळकट करतो आणि तंदुरुस्ती आणि चपळता राखण्यास मदत करतो. योगामुळे तणाव आणि चिंता कमी होण्यास मदत होते, आत्मविश्वास आणि आत्मविश्वास वाढतो. योगासने व्यक्तीला त्यांच्या मनावर नियंत्रण मिळवून त्यांच्या शरीरावर नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते. अशा प्रकारे, मनावर नियंत्रण आणि एकाग्रता वाढवण्यात योग महत्त्वाची भूमिका बजावू शकतो ज्यामुळे खेळाडूला त्यांच्या सर्वोच्च स्तरावर कामगिरी करण्यास मदत होते.

संदर्भ:-

1. **McMorris M. (2000)** Doing yoga courtside. *Yoga Journal* (June).
2. **Sahu R. J., Bhole M. V. (1983)** Effect of three weeks yogic training programme on Psychomotor performance. Yoga-mimamsa. 22(1&2):59
3. डॉ. वि .के .पानसे, " योगातून आरोग्य आणि रोग निवारण ",उत्कर्ष प्रकाशन पुणे, मार्च १९८५
4. R.K. Wollace & H. Banson, The Physiology of Meditation, Scientific American, Feb.1972.
5. O.P. Bhatnagar, Influence of Yogas Training on Thermo regulation, Indian Hour of med. Rws. May, 1978.
6. सदाशिव प्र . निंबाळकर , "आरोग्यासाठी योगा", मुकंद बेडेकर योगा विद्या निकेतन,मंबई १९८९
7. शंकरभाऊ देसाई, "आरोग्यासाठी योगासने ", कैशिक प्रकाशन, सातारा १९८४
8. http://www.ccryn.org/index.html
9. **Swami Satchidananda** Yoga Sutras of Patanjali. Yogaville, VA: Integral Yoga Publications,
10. 2000. The most entertaining version with delightful stories.
11. **Swami Vishnudevananda (1960)** The Complete Illustrated Book of Yoga, New York

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly

ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

शारीरिक शिक्षणाची गरज व महत्व

प्रा. डॉ. शिवानंद शरणप्पा तोरवी

शारीरिक शिक्षण संचालक संतोष भीमराव पाटील कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय मंद्रूप जि . सोलापूर

प्रस्तावना :-

शारीरिक शिक्षणाला अभ्यासक्रम म्हणून जरी मान्यता मिळाली तरी त्याच्या अंमलबजावणी करणाऱ्या शिक्षण संस्था किती आहेत हा संशोधनाचा संशोधनाचा विषय आहे शैक्षणिक संस्थेत विद्यार्थ्यांना अभ्यासाबरोबरच खेळातही नैपुन्य मिळावे व प्रविन्य मिळावे. यासाठी खास शारीरिक विषयाचा तास असतो. परंतु खेळात करियर करन्याच्या दृष्टीने विचार करणारे विद्यार्थी व महत्त्वाची भूमिका असणारे पालक वर्ग हे अपवादात्मक स्थितीत आढळतील. शिक्षणाच्या मूळ उद्देश म्हणजे विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास व्हावा हा आहे. परंतु सर्वांगीण विकास होताना केवळ पुस्तकी ज्ञान असता कामा नये. तर शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक, व्यवहारिक या सर्व प्रकारचा त्यात समावेश असावा, व त्यातून विद्यार्थ्यांचा विकास व्हावा, हा शिक्षणाच्या उद्दिष्टांमध्ये विविध विषयाचे अभ्यासक्रम शिकविले जात आहेत. त्या बरोबरच त्याना शारीरिक शिक्षणाचा समावेश केला तो शिकवण्यासाठी अशा अभ्यासक्रमात शारीरिक शिक्षणाची आवश्यकता निर्माण झालि. असे शिक्षक निर्माण करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण विषयाची शिक्षणा संबंधित निर्मिती करावी लागते आणि त्यासाठी शारीरिक शिक्षण संस्थांची आवश्यकता भासते. या प्रकारचे संस्था आहे विद्यापीठाशी संलग्न असतात त्यातून दिले जाणारे शिक्षण हे उच्च दर्जाचे असते किंबहुना त्यांना क्रीडा शिक्षक होणे, क्रीडा अध्यापक होण्यासाठी, प्राचार्य होण्यासाठी वेगवेगळया प्रकारचे अभ्यासक्रम असतात.

आजच्या वाढत्या धकाधकी जीवनामध्ये प्रत्येक व्यक्तीला शारीरिक व्यायामाच्या माध्यमातून शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक विकास साधण्यासाठी शारीरिक शिक्षण अनिवार्य आहे. शारीरिक विषयाचे महत्त्व लक्षात घेऊन त्यादृष्टीने प्रयत्न विकसित होण्यासाठी शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाची नितांत शारीरिक शिक्षणाची गरज आहे. शारीरिक शिक्षणाची महत्त्व लक्षात घेऊन या शिक्षणाचे सन्स्कार लहान वयताच घड्विन्यासाठी शासनाने १ली ते १०वी पर्यंतच्या शालेय शिकक्षणामध्ये या अभ्यासक्रमामध्ये याचा समावेश केला आहे.

शारीरिक शिक्षणाची गरज व महत्त्व संयुक्त राष्ट्रसंघाने विश्वातील सर्व बालकांना सार्वभौमत्व दहा-दहा बाल अधिकार दिलेले आहेत त्यापैकी सातवा क्रमांकाचा अधिकार हा खेळाविषयीची आहे मात्र आम्ही आपल्या शाळांमध्ये दैनंदिन खेळांची सुविधा न पुरवता बालका करून त्यांचा हा अधिकार हिरावून घेतले लाच नाही तर त्यांचे बालपण हिरावून घेतली आहे आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील क्रीडा स्पर्धांमध्ये भारताचे सर्वात मागे राहण्याची प्रमुख कारण म्हणजे बऱ्याच शाळांमध्ये शारीरिक शिक्षणाची पुरेशी व्यवस्था नाही तसेच शारीरिक शिक्षण सक्तीचे व शारीरिक संवर्धनाचे न झाल्यामुळे आपण अनेक घातक दुष्परिणाम आमंत्रित करीत आहोत तसे एक नंबर मुलांची आरोग्य समता आणि शारीरिक क्षमता सतत कमी होत आहे मुलांची विविध विकारांना सामोरे जाण्याची प्रतिकार शक्ती कमी होत आहे आजचा बराचसा युवावर्ग आपला ऊर्जा शक्तीचा उपयोग खेळण्यासाठी मनोर मनोरंजनासाठी आणि शहरी समाधानासाठी न करता जुगार नशीली द्रव्याचे सेवन व अश्लील चित्रपट या सारख्या दुष्ट प्रवृत्तींना बळी पडताना दिसत आहे शारीरिक मनोरंजन देणाऱ्या खेळ संस्कृतीचा अभाव तसेच अभिरुची कमी झाल्यामुळे आयोजकांची पुरस्कर त्यांची संख्या कमी होताना दिसत आहे अशा अनेक प्रकारच्या परिणामांची जवळ सोसल्यावर हा मी शाळांमध्ये शारीरिक शिक्षणाला अनिवार्य विषयांची स्थान देऊ शकलो नाहीत हा आमचा एकांगी अपूर्ण आणि परिपूर्ण शिक्षण पद्धतीचा परिणाम आहे काही शाळांमध्ये तर वर्षातून एखाद्या ठराविक खेळ संबंधीची आयोजन करण्यावरच समाधान मानले जाते प्रत्येक दिवशी कवायत व्यायाम योगासन वर्ग विविध खेळ आदींचा समावेश क्वचितच बघावयास मिळतो सुजान क्रीडाप्रेमी शिक्षक समाजातील विशिष्ट क्रीडाप्रेमी रसिक वर्ग व्यतिरिक्त इतरांना शारीरिक शिक्षण याविषयी फारशी चिंता वाटत नाही आज शारीरिक शिक्षणाला आपल्या शालेय अभ्यासक्रमाचा निवड घटक बनण्याची दैनंदिन शिक्षण प्रशिक्षणामध्ये विविध कोनातून चांगल्या पद्धतीने राबविण्याची तसेच राष्ट्राला खेळ प्रणालीचा खेळ संस्कृतीचा विकास होण्यासाठी सर्व स्तरावर प्रयत्न झाला पाहिजे सदा स्पर्धांना समाजाने निरोगी आरोग्य आणि शारीरिक मनोरंजनासाठी नाहीतर उदरनिर्वाहासाठी आणि उपजीविकेसाठी सुद्धा

आपलेसे केले पाहिजे तेव्हाच आपला देश जागतिक स्तरावर क्रीडा क्षेत्रात नाविन्यता दाखवून आपली पात्रता सिद्ध करू शकतो. आधुनिक विज्ञानाच्या काळात शारीरिक हालचाली कमी झालेल्या दिसून येतात आणि त्याची परिणीती म्हणजे जीवन अधिकच धकाधकीचे बनून शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य ढासळत चालला आहे म्हणूनच क्रीडा आणि शारीरिक शिक्षणाचा अधिक महत्त्व देण्याची गरज निर्माण झालेली आहे कोणत्याही खेळाचा पाया शारीरिक शिक्षणात असून खेळ आणि शारीरिक शिक्षण यांना प्राधान्य देण्यासाठी सरकारने आंतरराष्ट्रीय पातळीवर आणखी संस्था सुरू करणे आवश्यक आहे त्यामुळे भारतीय मनोवृत्तीत बदल होऊन भारता भारतीय खेळांना व्यावसायिकता प्राप्त होईल शरीरस्वास्थ्य अधिक सुदृढ तसेच देहयष्टी बळकट ठेवण्यासाठी प्राचीन काळापासून शारीरिक शिक्षणाचा प्रसार आणि उपयोग मानवी संस्कृती करत आली आहे आत्मरक्षण संरक्षणासाठी लागणारी कौशल्यं याचं प्रशिक्षण शारीरिक शिक्षणात दिले जाऊन समाज व्यवस्था सुधारा व ही यामागची भावना आहे भारतीय समाजात अलीकडे योगासना सारख्या व्यायाम प्रकाराची मोठ्या प्रमाणात वापर होत आहे युरोपियन देश युरोपियन देश तसेच चीन हा याबाबतीत जगासमोर आदर्श ठरतो 1950 पर्यंत चीनचे मैदानी खेळाडू असे खेळाडू स्पर्धेत उतरण्याची सक्षम नव्हते परंतु सद्यस्थितीत चीन खेळाडूंच्या बाबतीत जगात अग्रेसर झाला आहे असे म्हणावे लागेल चीनमध्ये विविध प्रकारच्या शिस्तप्रिय अशा खेळाडूंसाठी योजनाबद्ध भाषा अकादमी स्थापन करण्यात आलेला आहे त्याने बालवयातच त्या अकादमी विद्यार्थ्यांना प्रशिक्षण देऊन निघून करण्यावर भर दिला जातो तेथील क्रीडा प्रशिक्षण संस्था सामाजिक बांधिलकी जाणून आपल्या ध्येयपूर्तीसाठी जगताना दिसतात म्हणूनच त्यांना त्यांच्या श्रमाचे फळ मिळते त्या यशस्वी अपयशी दोष शोधून रोग परत शिक्षक खेळाडू वगैरे त्या जबाबदार ठरणार यात त्यांनी केलेल्या सेवेबद्दल जबाबदार ठरवून शासन निर्बंध घालते एकूणच आपण निवडलेला क्षेत्र आणि त्यासाठी केलेले नियोजन घेतलेली मेहनत यातून निश्चितच चांगली फलश्रुती मिळते हे चीनने संपूर्ण विश्वाला दाखवून दिले आहे.

क्रीडा क्षेत्रातील जाणकारांचे मतप्रवाह:-

आपल्याकडे नियोजन आणि प्रांजळपणा ची कमतरता आहे क्रीडा क्षेत्रासाठी प्रशिक्षण आणि त्याची फलनिष्पत्ती याबाबत निश्चित योजना असायला हवी तसेच प्रशिक्षणासाठी सूत्रबद्ध व सुनियोजित कार्यक्रम असावा उत्कृष्ट क्रीडा प्रशिक्षक काकडे खेळाडू बाबत सरकार यांची जबाबदारी सोपवायला हवी केंद्रीय क्रीडा खाते भारतीय ऑलिम्पिक असोसिएशन आणि सर्व राष्ट्रीय क्रीडा संघटना यांनी एकत्र येऊन परस्परांच्या सहकार्याने खेळाडूंचा दर्जा कसा वाढविता येईल याचा एक आराखडा तयार करावा जेणेकरून ऑलिम्पिक आशियाई राष्ट्रकुल आणि जागतिक क्रीडा स्पर्धांमध्ये प्राविण्य मिळवण्याची क्षमता निर्माण होईल अशा पद्धतीने खेळाडूंची तयारी करून घ्यावी भारतात पायाभूत सविधान निधी तसेच खेळाडूंची प्रसिद्धीची कमतरता आहे असे फारसे वाटत नाही यापेक्षा आज निश्चित सर्व क्रीडा प्रकारात भारताचे निश्चित प्रगती झालेली आहेत परंतु सदर प्रगती फक्त समाधानकारक यापुरते मर्यादित न राहता प्रगतीचा आलेख सदैव उंचावणारे असावे आज उत्तम दर्जाचा साधने सांगली मैदाने कुशल प्रशिक्षित सुद्धा तरुण खेळाडू साठी उपलब्ध होत आहेत मात्र कठोर परिश्रम परिश्रम आहे आणि तंदुरुस्ती आवश्यक आहे तसेच उत्तम खेळाडू तयार करण्याची खास बाळगून प्रशिक्षक आणि राष्ट्रीय भावनेने या कामात स्वतःला वाहून घेण्याची नितांत गरज आहे.

क्रीडा संघटना आणि महासंघाच्या पदाधिकाऱ्यांना या क्षेत्रात इतरांसारखी राजकारण आणता भारताची महान क्रीडा संस्कृती निर्माण होईल अशा पद्धतीने आपली भूमिका निभवावी इटली या देशात फुटबॉलसाठी पैसा ओतला जातो पण त्यांच्या देशात आणि खेळण्यासाठी आपल्या फायद्यातील 30 ते 40 टक्के पैसा खर्च केला जातो तसेच भारतीय क्रिकेट नियामक मंडळाने विशेष अशी रक्कम प्रतिवर्षी धन्य मैदानी खेळाडू राष्ट्रीय तसेच आंतरराष्ट्रीय तयार करण्याच्या दृष्टीने घालवण्यात काहीच हरकत नाही जोवर शालेय स्तरापासून उच्च शिक्षणाच्या यंत्रणेतील प्रत्येक घटक समर्पित वृत्तीने शारीरिक शिक्षण आक्षा कडे बघत नाही तोवर शारीरिक शिक्षणाचे चांगले बीजारोपण होऊ शकत नाही एकंदरीत शिक्षण क्षेत्रातील सर्वांनीच हे विचार अंगी रुजविणे ही आजची नितांत गरज आहे.

निष्कर्ष:-

विविध प्रकारच्या खेळांची आवड उत्तम प्रकृती स्पर्धात्मक सभाव स्वयंरोजगाराची क्षमता नेतृत्वाचे आवड चिकाटी सहनशीलता आत्मविश्वास शारीरिक आणि मानसिक कणखरपणा आपल्या देशासाठी सर्वस्व अर्पण करण्याची आणि ध्येयाचा पाठपुरावा करण्याची वृत्ती अंगी असणाऱ्यांनी नक्कीच खेळ आणि शारीरिक शिक्षणाचा विचार करावा.

संदर्भ:-

१. https://mr.vikaspedia.in/education/childrenscorner/93693e93294792f90592d94d92f93e93891594d93092e/93693e93094093093f915-93693f91594d937923

२. https://mr.unansea.com/

३. https://mr.unansea.com/

४. संपादकीय कार्यसंघ. (2017). "शारीरिक शिक्षणाचे चार उद्दिष्टे काय आहेत?" संदर्भ डॉट कॉम वरून प्राप्त केले.
५. ली सीनियर हायस्कूल. (2002). "शारीरिक शिक्षण". मिडलँड्सड.नेट.कडून पुनर्प्राप्त.

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly
ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

योग प्रशिक्षणाचा महाविद्यालयीन ज्युडो खेळाडूंच्या मानसिकतेवर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास

प्राध्यापक मोहिते बापू चंद्रहार
बाबुराव पाटील कला व विज्ञान महाविद्यालय अनगर

प्रस्तावना -

सध्याच्या आधुनिक युगात मानव विकासाच्या प्रगतीच्या प्रत्येक क्षेत्रात शास्त्रीय तंत्रज्ञानाचा अनुभवाचा तत्वाचा पद्धतशीर शास्त्रीय पद्धतीने अवलंब केला जातो. शारीरिक शिक्षण खेळ या क्षेत्रात दिवसेंदिवस नवनवीन खेळ तंत्र व प्रशिक्षण पद्धती अवगत करण्यासाठी संशोधन केले जात आहे.आज जगभरात वेगवेगळे खेळ खेळले जातात त्यामध्ये ज्युडो हा खेळ खेडे गावात जास्तीत जास्त खेळला जातो ज्युडो खेळत असताना ज्युडो खेळाडूची मानसिक स्थिती चांगली असल्यास कामगिरी चांगल्या पद्धतीने घडण्यास मदत होते . ज्युडो खेळाडूंची मानसिकता सुधारण्यासाठी योग व्यायाम करण्याची आवश्यकता आहे .

संशोधन समस्येचे शीर्षक -

योग प्रशिक्षणाचा महाविद्यालयीन ज्युडो खेळाडूंच्या मानसिकतेवर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास

संशोधनाची गरज –

ज्युडो खेळाडूंना ज्युडो खेळ खेळताना मनाची तयारी भक्कम असावी लागते मनाची तयारी नसेल तर प्रावीण्य गाजवू शकत नाही त्यामुळे मानसिकता टिकून ठेवण्यासाठी योग प्रशिक्षणाची गरज आहे

महत्व -

1. या संशोधनामुळे संशोधकाला ज्युडो खेळाडूंची मानसिकता वाढवण्यास मदत होईल .
2. मानसिकते मुळे ज्युडो खेळाडूंमध्ये अनेक समस्या निर्माण होतात.
3. ज्युडो खेळाडूंमध्ये आत्मविश्वास, अकार्यक्षमता ,भय ,वेगाने काम न करणे या सर्व समस्या कमी करण्याचा प्रयत्न करता येईल

संशोधनाची उद्दिष्टे -

1. ज्युडो खेळाडूंमध्ये मानसिकता अजमावणे
2. ज्युडो खेळाडूंची मानसिक स्थिती निवडक प्रश्नावली व योगासने यावरून कार्यक्रमाची निर्मिती करणे
3.योगासनाचा मानसिकतेवर होणारा परिणाम अभ्यासणे

परिकल्पना-

योगासनामुळे ज्युडो खेळाडूंची मानसिक स्थिती सुधारली जाते

संशोधनाची गृहितके -

1. मानसिक अचलता ज्युडो खेळाडूंमध्ये काही प्रमाणात आहे
2. योगासनं प्राणायाम ज्युडो खेळाडूं करू शकतात

संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा -

व्याप्ती- संबंधित संशोधन हे ज्युडो खेळाडूंच्या मानसिक स्थितीवर योगासनाचा होणाऱ्या परिणामा संबंधित आहे
मर्यादा- प्रस्तुत संशोधनासाठी महाविद्यालयीन ज्युडो खेळाडूंची नियमित व्यायामासाठी निवड करण्यात आली आहे

संशोधनाची कार्यपद्धती -

संशोधन पद्धती- सदर संशोधनासाठी प्रायोगिक पद्धतीचा उपयोग करण्यात आला आहे

अभिकल्प- एकल गट

नमुना निवड-

प्रसूत संशोधनात प्रायोगिक पद्धतीचा वापर करून योगासनाचा ज्युडो खेळाडूंच्या मानसिकतेवर काय परिणाम होतो हे अभ्यासण्यासाठी 30 ज्युडो खेळाडूंची निवड यादृच्छिक पद्धतीने करण्यात आली त्याची पूर्व चाचणी घेण्यात आली त्याच्यावर सहा आठवड्यांचा योग प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविण्यात आला. 6 आठवड्यांनातर उत्तर चाचणी घेण्यात आली पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणी यांची तुलना करण्यात आली व या मधून निष्कर्ष काढण्यात आले

माहिती संकलनाची साधने-

माहिती संकलनासाठी पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणीसाठी मानस शास्त्रीय प्रश्नावली या साधनाचा उपयोग करण्यात आला

संख्याशास्त्रीय साधने-

सदर संशोधनासाठी मध्यमान, टी टेस्ट या संख्याशास्त्रीय साधनाचा उपयोग करण्यात आला

निष्कर्ष-

1. ज्युडो खेळाडूंच्या पूर्वचाचणी पेक्षा उत्तर चाचणीतून धाडस जास्त दिसून आले
2. ज्युडो खेळाडूंमध्ये योग प्रशिक्षणानंतर मनाची तयारी जास्त दिसून आली
3.योग प्रशिक्षणानंतर ज्युडो खेळाडूंमध्ये अहंम भाव कमी झाल्याचे दिसले

शिफारशी -

1.पालक शिक्षकांनी योगासन करण्यास प्रोत्साहन द्यावे
2.महाविद्यालयांमध्ये अनुकूल व्यायाम प्रकार म्हणून योगासनांचा वापर करावा
3.वेगवेगळे योग धामला भेटी देऊन प्राणायाम व मानसिक संबंधाविषयी शास्त्रीय माहिती करून द्यावी

संदर्भग्रंथ -

1.अय्यंगार बिके (1998) योग एक कल्पतरू पुणे रोहन प्रकाशन
2.स्वामी रामदेव (2007)योग साधना व योग चिकित्सा रहस्य दिव्य प्रकाशन पतंजली योग पीठ
3.वाघमारे सतीश ना 2008 जिम मार्गदर्शन हस्तपुस्तिका पुणे

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly

ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

महिलांचे आरोग्य व प्रतिकारशक्ती वाढीसाठी शारीरिक हालचाली व आहाराचे महत्व

डॉ. अशोक भिमराव पाटील
शारीरिक शिक्षण संचालक, वसुंधरा कला महाविद्यालय, जुळे सोलापूर

प्रस्तावना-

'निरोगी शरीरात निरोगी मन वास करते' या म्हनीप्रमाणे आपल्या घरातील स्त्रीचे चांगले आरोग्य संपूर्ण कुटुंबाचे आरोग्य चांगले ठेवते सध्या भारतासारख्या प्रगतीशील देशामध्ये महिलांचे शिक्षणाचे प्रमाण वाढले आहे. मात्र, आजही समाजात महिलांच्या आरोग्याबाबत जनजागृती झालेली नाही. त्याबाबत त्यांना फारशी माहितीही नसते. व्यक्ती कितीही उच्चशिक्षित असली, तरी स्वतःच्या आरोग्याबाबत त्यांच्याकडे कोणतेही ज्ञान नसते. त्यांच्या आरोग्याबाबत ते स्वतःच अनभिज्ञ असतात. स्त्रिया या कुटुंबाचा महत्वाचा घटक आहेत. त्या कुटुंबाचा पाया आणि शक्ती असतात. त्या अनुषंगाने सर्व समाजाचा पाया आणि स्तंभ म्हणून त्या भूमिका बजावतात. त्यांचे आरोग्य चांगेल असेल तर कुटुंबाचे, पर्यायने समाजाचे आरोग्य चांगले राहू शकते. स्वतःच्या तब्येतीकडे दुर्लक्ष करण्याकडे त्यांचा ओढा अधिक असतो. वैद्यकीय ज्ञानाची माहिती नसताना; त्याच्या दुष्परिणामांची भीती बाळगत असतात. आरोग्याच्या उपाचरांवर खर्च होईल ही चिंता असते. तो खर्च टाळण्याचा त्यांचा प्रयत्न असतो. आरोग्यातील बिघाडामुळे कामाकडे दुर्लक्ष होईल, तसेच कामाचा वेळ कमी होईल याची भीतीही त्यांना वाटते. कित्येकदा प्रकृतीविषयी अनामिक भीतीही त्यांना असते. या सर्वांबरोबरच समाजातून मित्र मैत्रिणींकडून शेजारी, नातेवाईकांकडून चुकीच्या जाहिरातीतून, व्हॉट्सॲप संदेशावरून मिळणारी चुकीची माहिती मनात धरून त्यांच्या मनात भीती वाढत जाते. त्यामुळे त्यांच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष होते. महिलांच्या जीवनात वयात आल्यापासून अनेक वेगवेगळे टप्पे येत असतात त्यामुळे होणाऱ्या हॉर्मोन्सिच्या बदलांमुळे पोटातील चरबी वाढणे, निराशा होणे, पुढे जाऊन अनेक स्त्रियांना चाळीशीच्या आतच अत्यंत त्रासदायक सांधेदुखीचा त्रास चालू होतो, तसेच ब्रेस्ट कॅन्सर, मधुमेह, अर्धशिशी, अशा अनेक त्रासांना सामोरे जावे लागते. आजच्या महिला या पुरुषांच्या खांद्याला खांदा देऊन नोकरी व घर सांभाळतात मात्र तरीही आपल्या आरोग्य बाबतीत त्या निष्काळजी असल्याचे समोर येते. त्यामुळे शारीरिक व मानसिक ताणताणाव निर्माण होतात. या सर्व समस्याना सामोरे जायचे असेल तर शारीरिक व मानसिक आरोग्य चांगले ठेवणे हा एकच उत्तम पर्याय आहे. त्यासाठी महिलांना आरोग्याबाबत प्रबोधणाची गरज आहे.

संशोधनाचा उद्देश-

१) महिलांच्या आरोग्याबाबत समस्यांच्या कारणांचा अभ्यास करणे

२) महिलांचे आरोग्य व प्रतिकारशक्ती वाढीसाठी शारीरिक हालचाली व आहाराचे महत्व विशद करणे.

❖ **महिलांच्या आरोग्याबाबत समस्यांची कारणे-**

१) पोषणतत्वरहित आहाराचे सवेन करणे-

नोकरी करणाऱ्या महिला जेवणाच्या वेळात फास्ट फूड खातात, घरी राहणाऱ्या महिला राहिलेलं अन्न वाया जाऊ नये म्हणून शिळे अन्न खातात. कोल्ड्रिंक्स, चहा अशा पेयांचा जास्त सेवन करणे. इत्यादी गोष्टींमुळे आरोग्यावर घटक परिणाम होतात.

२) अधिक तेलकट व चरबीयुक्त पदार्थांचे सेवन करणे-

भारत हा संस्कृतीप्रधान देश आहे. आपल्या देशामध्ये प्रत्येक महिन्यात वेगवेगळे सन असतात. अशा वेळी वेगवेगळे पदार्थ बनवले जातात जे जास्त तेलकट व मसालेदार असतात. त्यामुळे चरबी वाढायला लागते.

३) फावल्या वेळेचा दुरुपयोग व आरोग्याकडे दुर्लक्ष-

भारतामध्ये नोकरी करून घर सांभाळणाऱ्या महिलांचे प्रमाण वाढले आहे. त्यामुळे महिलांच्या होणाऱ्या धावपळीमध्ये त्या आपल्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करतात. अवेळेच जेवन आणि फास्ट फुड मुळे शरीरात चरबीचे प्रमाण वाढून लठ्ठपणा येतो. तसेच ज्या महिला 'House Wife' आहेत त्यांना घरामध्ये नवनवीन इलेक्ट्रोनिक यंत्रांमुळे घरकाम करणे अगदी सहज व सोपे झाले आहे. अशा महिला आपल्या दैनंदिन कामानंतर मिळणाऱ्या फावल्या वेळात एकतर बसून T.V पाहतात किवा काही महिलांना दररोज दुपारी जेवणा नंतर किमान २ तास झोपण्याची सवय असते अशा महिलांमध्ये देखील यामुळे चरबीचे प्रमाण वाढते आहे.

४) आरोग्याबाबत पायाभूत माहितीचा अभाव-

महिला जरी शिक्षित असल्या तरी आपल्या आरोग्यासाठी काय चांगले व काय वाईट अशी आरोग्याबाबतची सामान्य माहती देखील त्यांना नसते. किंबहुना ती माहिती करून घेणे हे देखील त्यांना महत्वाचे वाटत नाही त्यामुळे त्यांच्या आरोग्याबाबतच्या समस्या वाढत जातात.

५) व्यायामाचा अभाव-

महिलांचे जास्त श्रम हे सकाळी व संध्याकाळच्या वेळेत असते उदा. स्वयंपाक, भांडी धुणे वगैरे. त्यामुळे त्यांना मिळणारा फावला वेळ हा दुपारचा असतो. अशा वेळी व्यायाम करण्याचा महिला कंटाळा करतात. तसेच कोणत्या वेळी कोणता व्यायाम करावा किंवा कोणत्या शारीरिक व्याधीसाठी कोणता व्यायाम करावा याची पुरेपूर माहितीही महिलांना नसते.

६) मानसिक ताणताणाव-

नोकरी करणाऱ्या तसेच घरी असणाऱ्या महीलांना नोकरीच्या ठिकाणचे मानसिक ताणताणाव असतात त्याचबरोबर घरातील प्रोब्लेम्सचेही ताणताणाव असतात त्यामुळे मधुमेह व उच्च रक्तदाब यासरख्या रोगांना अशा महिला बळी पडतात या व अशा अनेक समस्यांना महिलांना सामोरे जावे लागते.

❖ **महिलांसाठी योग्य आहाराचे महत्व-**

आईच्या शरीरात आईच्या अन्नातून शोषून घेतलेल्या घटकांवर गर्भ पोसत असतो. आईच्या आहारातून अन्नघटकांची कमतरता निर्माण झाली तर अकाली प्रसूती, जन्मत: कमी वजनाचे अशक्त मूल, रोग प्रतिकारशक्तीचा अभाव आणि मूल दगावणे इत्यादी प्रकार संभवतात. कारण अन्न तारी अन्न मारी, अन्न नावाचा विकारी. हे अन्न आपण का सेवन करतो? तर ऊर्जा मिळविण्यासाठी, वाढीसाठी, झालेली झीज भरून काढण्यासाठी, निर्माण होण्यासाठी तसेच अन्न सेवनाने मनाला आनंद मिळण्यासाठीही.आजच्या स्पर्धेच्या, ताणतणावांच्या आणि प्रदूषणाच्या जगात आत्मविश्वासाने, उत्साहाने आगेकूच करायची असेल तर शरीर निरोगी ठेवावे लागेल. आहार संतुलित हवा. किमान ४० अन्नघटक आहारात असावेत. धान्य, डाळी, भाज्या, फळे, दूध, दही, ताक, तेल तुपातून ते मिळतील. अन्न खाताना ते फक्त पोट भरणारे असू नये तर शरीर, मन, बुद्धी हे सर्व पोसणारे हवे.

शरीराचा व्यापार सुरळीत चालण्यासाठी ४०-४५ अन्नघटक रोज लागतात हे सिद्ध झाले आहे. दिवसभरात विभागूनच शरीराचे व्यापार सुरळीत चालण्यासाठी वेगवेगळया यंत्रणा काम करतात. रोग प्रतिकारशक्तीची यंत्रणा एका वेगळया पद्धतीने काम करते. हा प्रतिकार केवळ जीवजंतूंच्या संदर्भातच नसतो. शरीराच्या सुरळीत व्यापारांमध्ये अडथळे आणणाऱ्या ज्या काही घटना शरीरात घडतात अथवा जे-जे अनावश्यक घटक शरीरात तयार होतात त्यांचाही समाचार रोग प्रतिकारशक्ती यंत्रणा घेते. अशा पद्धतीने प्रतिकार करताना वास्तविक कर्करोगासारखी अनैसर्गिक वाढ थांबविण्याची नैसर्गिक क्षमताही या रोगप्रतिकारशक्तीमध्ये असते. यात बोनमॅरो,थायमस ग्रंथी, स्प्लीन, लिम्फ ग्रंथी यांचा समावेश असतो. याखेरीज लाळेत, डोळयांच्या अश्रूत आणि रक्तात असणारे रासायनिक स्राव यांचाही या यंत्रणेत समावेश होतो. तसेच त्वचा, अंत:त्वचा आणि पांढरे रक्तकण हे मुख्यत्वे कार्यरत असतात. या पेशींना विशिष्ट अन्नघटकांची आवश्यकता असते. उत्तम दर्जाची प्रोटिन्स, कॅल्शियम, जीवनसत्व अ, जोडीला इतर क्षार आणि जीवनसत्वे महत्त्वाची आहेत. तसे

पाहता संपूर्ण ४० अन्नघटकाचीच गरज असते. प्रक्रिया केलेले रिफाइन्ड, कोंडा नसणारे पदार्थ इम्यून सिस्टीमला, रोगप्रतिकारशक्तीला मारक ठरू शकतात.

❖ **महिलांसाठी समतोल आहार (ग्रॅम)**

	बैठी कामे करणारा		साधारण शारीरिक कामे करणारा		अंग मेहनतीचे काम करणाऱ्या		अधिक	
	शाकाहारी	मांसाहारी	शाकाहारी	मांसाहारी	शाकाहारी	मांसाहारी	गरोदरपणी	मूल अंगावर दूध पीत असताना
तृणधान्ये	३००	३००	३५०	३५०	४७५	४७५	५०	१००
डाळी	६०	४५	७०	५५	७०	५५	–	१०
हिरव्या पालेभाज्या	१२५	१२५	१२५	१२५	१२५	१२५	२५	२५
इतर भाज्या	७५	७५	७५	७५	१००	१००	–	–
कंदमुळे	५०	४०	७५	७५	१००	१००	–	–
फळे	३०	३०	३०	३०	३०	३०	–	–
दूध	२००	१००	२००	१००	२००	१००	१२५	१२५
तेल, तूप इ.	३०	३५	३५	४०	४०	४५	–	१५
साखर, गूळ	३०	३०	३०	३०	४०	४०	१०	२०
मांस, मासे	–	३०	–	३०	–	३०	–	–
अंडी	–	३०	–	३०	–	३०	–	–
भुईमूग	–	–	–	–	४०			

अशा पद्धतीने महिलांनी आहार सेवन केल्यास होणाऱ्या शारीरक व्याधी कमी होतील त्याचबरोबर योग्य शारीरिक हालचाली व व्यायामाचीही आवश्यकता आहे.

डॉ. अशोक भिमराव पाटील

महिलांसाठी शारीरिक हालचाली व व्यायामाचे महत्व-

अनेक स्त्रिया व्यायाम न करण्याची सबब, आम्ही घरातली कामं करतो अशी देतात. ही कामं उरकतानाच इतकं थकायला होतं की वेगळा व्यायाम करण्याची गरजच राहत नाही. मात्र असा विचार करणंच आजारांना निमंत्रण देणारं आहे. घरची कामं म्हणजेच व्यायाम अशी स्त्रियांची समजूत असते. निरोगी तसंच फिट राहण्यासाठी घरगुती कामं पुरेशी होतात असं त्यांना वाटतं मात्र हे तितकसं खरं नाही. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या अहवालानुसार भारतातल्या 43 टक्के महिला शारीरिकदृष्ट्या कमी हालचाल असणाऱ्या आहेत. देशातल्या पुरुषांमध्ये हे प्रमाण 23.5 टक्के आहे.

व्यायाम किंवा शारीरिक हालचाली का आवश्यक आहेत तर राष्ट्रीय आरोग्य सर्वेक्षणानुसार जी माणसं नियमितपणे व्यायाम करतात त्यांच्यामध्ये

- हृद्यविकाराचा झटका आणि हृद्याशी संबंधित विकारांचं प्रमाण 35 टक्क्यांनी कमी होतं.
- व्यायाम करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये टाइप 2 डायबेटिस होण्याची शक्यता 50 टक्क्यांनी कमी होते.
- कोलोन किंवा रेक्टल कॅन्सर होण्याची शक्यता 50 टक्क्यांनी कमी होते.
- स्तनाचा कॅन्सर होण्याची शक्यता 20 टक्क्यांनी कमी होते.
- आकस्मिक निधन होण्याचा धोका 30 टक्क्यांनी कमी होते.
- हाडांचा आजार होण्याचं प्रमाण 83 टक्क्यांनी कमी होते.

शारीरिक हालचाली मध्ये चालणे, सायकलिंग करणे, जॉगिंग करणे, पोहणे, अॅरोबिक्स, झुम्बा अशा प्रकारांचा समावेश होतो यापैकी कोणताही प्रकारचा शारीरिक हालचाल आठवड्यातून किमान ५ दिवस ४५ मिनिटे केल्यास वरील आजारांची आपल्या शरीराला लागण होणे जवळ जवळ अशक्य आहे. त्याचबरोबर योग, प्राणायाम, सूर्यनमस्कार, आसने, जिम, विविध खेळ आठवड्यायातून किमान १ तास केल्यास शारीरिक सुधृडता चांगली होते.

ताणताणाव पासून मुक्तीसाठी प्राणायाम व मेडीटेशन करावे. विविध आजारावर उपाय म्हणून विविध योग व आसनाचे प्रकार आहेत ते करावे तसेच शारीरिक सुधृढतेसाठी विविध खेळ तसेच जिम व चालणे सायकलिंग करणे असे व्यायाम करावे अशा प्रकारे याग व विविध क्रीडा प्रकार तसेच प्राणायामाद्वारे प्रतिकार शक्ती वाढून महिला आपले आरोग्य अधिक चांगले ठेऊ शकतात.

निष्कर्ष- वरील अध्ययनावरून असे निष्कर्ष मांडता येतील कि, जरी नवनवीन यंत्रे व सोयी सुविधांमुळे महिलांचे शारीरिक कष्ट कमी झाले असले तरी नोकरी करणाऱ्या महिलांचे प्रमाण वाढल्यामुळे व्यायाम करण्यासाठी मात्र अशा महिलांना वेळ देता येत नाही त्यासाठी महिलांनी स्वतः स्वताच्या आरोग्याची काळजी घेण्यासठी वेळ काढून किमान एक तास स्वतासाठी दिला पाहिजे व वरीलपैकी जो जमेल तो व्यायाम प्रकार आठवड्यातून किमान एक तास करणे गरजेचे आहे. आपले आरोग्य हि आपलीच जबाबदारी आहे याची जाणीव महिलांना असेल तर या समस्यांना तोंड द्यावे लागणार नाही मात्र किमान ५०-६० टक्के महिलांना याची जाणीव असल्याचे स्पष्ट होते कारण शहरातील तसेच खेड्यातील महिला स्वतच्या आरोग्याबद्दल जागृत होऊन किमान ज्या महिलांना जिम किवा इतर साहित्याचा अभाव आहे अशा महिला सकाळी चालण्यास जाताना दिसतात. ठिकठिकाणी ओपेन जिम असल्याचे दिसते अशा जिमचा वापरही महिला करताना दिसतात.

संदर्भ-

१. माधव चौधरी, आहार हेच औषध, नवनीत पब्लीकेशन
२. निरोगी जीवन- दिपाली नाफाडे (योग आणि योगाचे प्रकार) १५ सप्टेंबर २०२१
३. मराठी विश्वकोश- आहार व आहारशास्त्र http://vishwakosh.marathi.gov.in
४. सौ.कल्पना डी. टाकळकर, आरोग्य व शारीरिक शिक्षण, रिलायबल पब्लिकेशन

International Journal of Advance and Applied Research (IJAAR)
Peer Reviewed Bi-Monthly
ISSN – 2347-7075
Impact Factor –7.328
Vol.2 Issue.2 Feb- 2022

खेळांचे व्यापारीकरण

प्रा.डॉ.गौतम शाहुराजे जाधव
शारीरिक शिक्षण व क्रीडा सहाय्यक संचालक अनेकान्त एज्युकेशन सोसायटीचे, तुळजाराम चतुरचंद महाविद्यालय, बारामती - ४१३१०२

गोषवारा:

आज खेळांचे अधिक व्यापारीकरण झाले आहे. व्यापारीकरणाला अनेक अप्रिय बाजू आहेत, काही जुन्या आणि काही नवीन. खेळांवरील सट्टेबाजी हा खेळापेक्षा आर्थिकदृष्ट्या अधिक पैसा कमावणारा आहे. त्याचा सापळा आम्ही कधीच पुसू शकणार नाही. व्यावसायिकीकरणामुळे युवा खेळाडू, प्रशिक्षक आणि पालक यांच्यासाठी विजेतेपदाच्या आर्थिक फायद्यात आमूलाग्र बदल होतो. आज क्वचितच क्रीडा सहभागाचा कोणताही स्तर असेल ज्यामध्ये प्रायोजकत्व किंवा काही व्यावसायिक उपक्रम नाहीत. क्रीडा स्पर्धा, संघ आणि अगदी वैयक्तिक खेळाडू गणवेशावर लोगो घालतात आणि दूरदर्शनवरील जाहिरातींमध्ये दिसतात. व्यापारीकरणातील ही वाढ आधुनिक खेळाचा जवळजवळ भाग बनली आहे, परंतु हे लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे आहे की त्याचे खेळ, खेळाडू आणि चाहत्यांवर सकारात्मक आणि नकारात्मक परिणाम होतात. व्यापारीकरण म्हणजे काय हे जाणून घेणे आणि खेळांमधील व्यापारीकरणाचा अभ्यास करणे हे या अभ्यासाचे उद्दिष्ट आहेत. या अभ्यासासाठी सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर केला जातो आणि माहिती संकलित करण्यासाठी लेख, पुस्तके, वर्तमानपत्रातील कलमांचा वापर केला जातो. शेवटी एका ओळीने असा निष्कर्ष काढला आहे की व्यापारीकरणामुळे खेळांचा आत्मा गमावू शकत नाही.

मुख्य शब्द: व्यापारीकरण, बेटिंग, उपक्रम, आधुनिक खेळ

प्रस्तावना:

आज खेळांचे अधिक व्यापारीकरण झाले आहे. व्यापारीकरणाला अनेक अप्रिय बाजू आहेत, काही जुन्या आणि काही नवीन. खेळांवरील सट्टेबाजी हा खेळापेक्षा आर्थिकदृष्ट्या अधिक पैसा कमावणारा आहे. त्याचा सापळा आम्ही कधीच पुसून टाकणार नाही. कार्यप्रदर्शन वर्धित करणाऱ्या घटकांचा वापर नेहमीच आमच्यासोबत आहे आणि कदाचित नेहमीच असेल: खूप पैसा धोक्यात आहे. मी घटक हाताळणीद्वारे फसवणूक मर्यादित करण्याच्या प्रयत्नांना समर्थन देतो, कारण ते वापरकर्त्यांचे कायमचे नुकसान करते, परंतु कार्यप्रदर्शन वाढविणारे पदार्थ काढून टाकणे संशयास्पद आहे.

तरुणाई आणि महाविद्यालयीन खेळांना त्रास देणारे व्यापारीकरण आहे. अलिकडच्या वर्षांत, ESPN ने लिटिल लीग बेसबॉल प्लेऑफ आणि जागतिक मालिका प्रसारित केली आहे. हे तरुण पिचर्सना स्पॉटलाइट करते जे वक्र बॉल टाकतात जे कायमस्वरूपी हात आणि खांद्याला नुकसान होण्याचा धोका वाढवतात. व्यावसायिकीकरणामुळे युवा खेळाडू, प्रशिक्षक आणि पालक यांच्यासाठी विजेतेपदाच्या आर्थिक फायद्यात आमूलाग्र बदल होतो. एक प्रौढ व्यक्ती त्याच्या शरीराला इजा करण्याचा निर्णय घेऊ शकतो; एखाद्या 11 वर्षाच्या मुलास ऍथलेटिक तंत्रांचा वापर करण्यास ढकलले जाऊ नये ज्यामुळे त्याला समजत नसलेल्या दुखापतींचे धोके निर्माण होतात.

जॉर्ज डोहरमन यांनी अलीकडेच त्यांच्या "प्लेइंग द हार्ट्स आउट" या पुस्तकात 9 वर्षांपेक्षा लहान मुलांसाठी बास्केटबॉलच्या व्यापारीकरणाबद्दल लिहिले आहे. त्याने आठ वर्षांमध्ये दक्षिण कॅलिफोर्नियामधील 20 मुलांचा आणि त्यांच्या कुटुंबांचा आणि प्रशिक्षकांचा मागोवा घेतला. काही मुलांनी महाविद्यालयीन अनुभव घेतले, परंतु टाळता येण्याजोग्या शोकांतिका होत्या, ज्यात एक मुलगा होता ज्याला पेडोफिलिक प्रशिक्षकासोबत ठेवण्यात आले होते आणि व्यावसायिक संधीमुळे तो दोषी ठरला होता कारण त्याच्या आईला उत्तीर्ण होण्यासाठी खूप चांगले वाटले.

तरुण ऍथलीट्समध्ये गुप्तपणे खेळाच्या व्यापारीकरणाचे एक वैशिष्ट्य म्हणजे ते ज्या लोकांना आणि संस्थांना स्पर्श करते ते बदलते किंवा नष्ट होते. महाविद्यालयीन प्रवेश कार्यक्रम उच्च पात्र विद्यार्थ्यांऐवजी कमी शिक्षित खेळाडूंची निवड करतात

जे 1-2 वर्षे महाविद्यालयात राहतात, जे आम्हाला विज्ञान, व्यवसाय आणि शिक्षणातील जागतिक स्पर्धात्मकतेतील अंतर दूर करण्यात मदत करू शकतात. संघटित युवा क्रीडा कार्यक्रम अधिक व्यापकपणे आधारित मनोरंजक क्रीडा कार्यक्रमांचे स्थलांतर करतात. प्रौढांच्या नेतृत्वाखालील व्यावसायीकरणामुळे यशाचे आर्थिक दावे वाढवून दुखापतींचा धोका पत्करण्याच्या तरुण खेळाडूंच्या स्पर्धात्मक प्रवृत्ती वाढतात.

आज क्वचितच क्रीडा सहभागाचा कोणताही स्तर असेल ज्यामध्ये प्रायोजकत्व किंवा काही व्यावसायिक उपक्रम नाहीत. क्रीडा स्पर्धा, संघ आणि अगदी वैयक्तिक खेळाडू गणवेशावर लोगो घालतात आणि दूरदर्शनवरील जाहिरातींमध्ये दिसतात. व्यापारीकरणातील ही वाढ हा आधुनिक खेळाचा जवळजवळ भाग बनला आहे, परंतु हे लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे आहे की त्याचे खेळ, खेळाडू आणि चाहत्यांवर सकारात्मक आणि नकारात्मक परिणाम होतात. प्रसारमाध्यमे खेळांच्या व्यापारीकरणाला प्रोत्साहन देतात. ते आवश्यक प्रसिद्धी देतात आणि मोठ्या संख्येने लोकांमध्ये प्रेक्षकांची आवड निर्माण करतात आणि राखतात. सोशल मीडिया, रेडिओ, टीव्ही आणि वर्तमानपत्रे यांसारखे खेळ दाखवण्यासाठी माध्यमांचे अनेक प्रकार आहेत.

व्याख्या:

व्यापारीकरण म्हणजे व्यापाराच्या प्रभावाचा संदर्भ; नफा कमावण्यासाठी उद्योग (उदा. स्पोर्ट) व व्यापार करा. शारीरिक क्रियाकलाप आणि खेळाचे व्यावसायिकीकरण, खेळ, माध्यम आणि प्रायोजकत्व या तीन गोष्टी 'सुवर्ण त्रिकोण' मध्ये जवळून जोडलेल्या आहेत.

उद्दिष्टे:

1. व्यावसायीकरण म्हणजे काय याचा अभ्यास करणे
2. खेळातील व्यापारीकरणाचा अभ्यास करणे

कार्यपद्धती:

हा अभ्यास सर्वेक्षण पद्धतीवर आधारित आहे म्हणून माहिती संकलित करण्यासाठी लेख, पुस्तके, वर्तमानपत्रातील कटिंग्जचा वापर केला जातो.

खेळांच्या व्यापारीकरणाचे परिणाम:

खेळांच्या व्यापारीकरणाचे परिणाम खालीलप्रमाणे आहेत…

संधी:

जर एखाद्या मोठ्या कंपनीने एखाद्या कार्यक्रमाचे प्रायोजकत्व केले तर तिला प्राइम टाइम टेलिव्हिजन कव्हरेज मिळण्याची शक्यता जास्त असते, ज्यामुळे जाहिरातींचा जास्त महसूल मिळतो आणि अधिक लोकांना खेळात दाखवता येते. यामुळे अधिक चाहते मिळतील, स्थानिक स्पोर्ट्स क्लबची नफा सुधारेल, ज्यामुळे स्थानिक अर्थव्यवस्थेला मदत होईल आणि संघ चांगली कामगिरी करत असताना सामुदायिक भावना पुनर्संचयित करेल.

सहभाग:

खेळाच्या वाढलेल्या प्रदर्शनामुळे सहभाग वाढतो. उदाहरणार्थ; जेव्हा कोणताही राष्ट्रीय संघ ऑलिम्पिक खेळ किंवा विश्वचषक स्पर्धेत चांगली कामगिरी करतो तेव्हा या खेळात भाग घेणाऱ्या मुलांची संख्या वाढते. तरुण लोक काय खातात आणि ते कोणत्या व्यायामात भाग घेतात या संदर्भात त्यांच्या आरोग्याविषयी काळजी करण्याची ही वेळ आहे. खेळाचे व्यापारीकरण ज्यामुळे वाढत्या प्रदर्शनामुळे मुलांना अधिक व्यायाम करण्यास आणि लठ्ठपणा कमी करण्यास प्रोत्साहन मिळते. हे तरुणांना छंद शोधण्यात मदत करू शकते जे त्यांना रस्त्यावर उतरवते आणि त्यांना गुन्हेगारीपासून परावृत्त करते.

महसूल समस्या: क्रीडा संघ हे इतर कोणत्याही व्यवसायासारखे व्यवसाय आहेत आणि त्यांना जगण्यासाठी पैसे कमवावे लागतात. वाढत्या मोबदल्याचा खर्च, सुविधा सुधारणे आणि नवीन खेळाडू आणणे हा एकच मार्ग आहे तो म्हणजे महसूल वाढवण्यासाठी जाहिरातींची जागा विकणे. सर्व चाहत्यांना त्यांच्या संघाला यश मिळवून द्यायचे आहे आणि संघाच्या शर्टवर किंवा मैदानाच्या सभोवतालच्या होर्डिंगवर प्रायोजकाच्या लोगोबद्दल ते उदासीन नाहीत.

चाहत्यांसाठी खर्च:

चाहत्यांच्या दृष्टीकोनातून वाढलेल्या व्यावसायीकरणातील मुख्य समस्यांपैकी एक म्हणजे वाढलेला खर्च त्यांच्याकडे जातो. तिकिटांच्या किमती, रिफ्रेशमेंट्स आणि टीम शर्टच्या किमती या सर्व एकाच वेळी वाढल्या आहेत आणि स्टेडियमच्या आजूबाजूला अधिकाधिक जाहिरातींची जागा विकली जात आहे आणि जवळजवळ प्रत्येक खेळासाठी टेलिव्हिजन हक्क विकले जातात.

खेळाडूंना विचलित करणे:

काही खेळांमध्ये असा दावा करण्यात आला आहे की व्यावसायिकीकरणामुळे आंतरराष्ट्रीय स्तरावर खेळाडूंची कामगिरी खराब होते. उदाहरणार्थ, देशांतर्गत प्रीमियर लीगमध्ये जगातील कोणत्याही सॉकर लीगपेक्षा सर्वाधिक वेतन असूनही इंग्लंड सॉकर संघाची कमी कामगिरी. व्यावसायिकरण देखील गेमपासून लक्ष विचलित करते कारण उत्पादनांचा प्रचार करण्यासाठी प्रमुख लेबलांद्वारे शीर्ष नावाचे खेळाडू तयार केले जातात.

जाहिरातींचा त्रास:

घरी पाहणाऱ्यांसाठी खेळातील व्यापारीकरणाचा मुख्य दोष म्हणजे प्रत्येक वेळी खेळ थांबल्यावर दिसणाऱ्या जाहिराती. सुपर बाऊलमधील प्रत्येक कॅमेऱ्याची स्थिती आता वेगळ्या कंपनीद्वारे प्रायोजित केली जाते, तेथे जाहिराती जवळजवळ सतत दाखवल्या जातात आणि अर्ध्या वेळेच्या जाहिराती हे एअर टाइमचे सर्वात महाग भाग आहेत जे खरेदी केले जाऊ शकतात. हे सर्व खेळापासूनच एक मोठे विचलित म्हणून पाहिले जाऊ शकते. समीक्षकांचा दावा आहे की, प्रमुख लीग स्पोर्ट्स गेम्सचा वेग आणि अनियमित परिणाम दूरदर्शन जाहिरातींद्वारे निर्धारित केले जातात.

निष्कर्ष:

वरील माहितीनुसार आपण असे म्हणू शकतो की क्रीडा क्षेत्रावर व्यापारीकरणाचा खूप जास्त प्रभाव आहे. काही प्रमाणात ते प्रत्येकासाठी चांगले आहे परंतु त्याची एक वाईट बाजू देखील आहे. व्यावसायिक व्यक्ती नफा मिळविण्यासाठी काहीही करू शकते मग ते नैतिक असो वा गैर-नैतिक. क्रीडा क्षेत्राने नजीकच्या काळात अनेक बदल पाहिले. जास्तीत जास्त बदल चांगले आहेत परंतु काही फार हानिकारक आहेत. शेवटी मला असे म्हणायचे आहे की व्यापारीकरणामुळे खेळाचा आत्मा गमावू शकत नाही.

References

1. Taipei Physical Education College; Commercialization and Fair Play as Equivocal Sides of Modern Sports: ...; Kuang-Wu Lee; 2007
2. "Journal of Issues in Intercollegiate Athletics"; The Effects of Sport Participation on Student-Athletes' ...; Steve Chen, et al.; 2010
3. Youth Kia Wazza; Commercialization of Sports -- What Good?; July 2010
4. "The Michigan Daily"; Selling their Soles: The commercialization of college sports; Ian Herbert; September 2005
5. IEG Sponsorship; Harsh Words about the Commercialization of Pro Sports; Carrie Urban Kapraun; October 2009
   https://www.bartleby.com
   https://moviecultists.com

Chief Editor
P. R. Talekar
Secretary,
Young Researcher Association, Kolhapur (M.S), India

Executive Editors
Dr. G. S. Dhabale
Principal
C.B.Khedgi's Basaveshwar Science Raja Vijaysinh Commerce & Raja Jaysinh Arts College Akkalkot

Co- Editors
Dr. Dattatraya Birajdar
Director of Sports and Physical Education
C.B.Khedgi's Basaveshwar Science Raja Vijaysinh Commerce & Raja Jaysinh Arts College Akkalkot