



सूर्यनमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा किकबॉक्सिंग खेळाडूंच्या मिनिमम मस्कुलर फिटनेस
कार्यमानावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास

गिरमकर महेश मधुकर¹ डॉ. नवनाथ एन. लोखंडे²

(संशोधक)¹ स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड

²शारीरिक शिक्षण विभाग बहिर्जी स्मारक महाविद्यालय वसमत, जिल्हा हिंगोली

Corresponding Author-

Email id: pardeshishashikant@gmail.com

DOI- 10.5281/zenodo.7266714

सारांश :

सूर्यनमस्कार व्यायाम प्रकाराचा भारतीय सांस्कृतिक दृष्टिकोनातून विचार केला तर हे प्राचीन व्यायाम प्रकार आहे. सकाळी सूर्योदयानंतर श्वासाचे नियमन करून एका विशिष्ट क्रमाने दहा किंवा बारा योगासने करणे याला सूर्यनमस्कार म्हणतात. सूर्यनमस्कारामुळे आपले आरोग्य चांगले राहते आणि आपल्या समस्त शक्तीचा ही विलक्षण विकास होतो. सूर्यनमस्कार किंवा साष्टांग नमस्कार ही तथाकथित सूर्य उपासनाच आहे तिच्यामुळे सर्वांगसुंदर व्यायाम होतो पण आत्मिक, मानसिक व शारीरिक सामर्थ्यही प्राप्त होते. हा व्यायाम अल्पमोली आणि बहुगुणी आहे असे म्हणतात. सूर्यनमस्कार आरोग्य, दिर्घायुक्त्य कार्यक्षमता हेच ध्येय डोळ्यासमोर ठेवायचे असते. या आसनामुळे अच्युत बल आणि बुद्धीचा विकास होतो व मस्तक, मान, हात, पाय, छाती, पोट, कंबर यांचे स्नायू, मेरुदंड, पायाची बोटे, सर्व सांधे यांना व्यायाम मिळते तसेच पोटाचे जडत्व, अनावश्यक वाढलेल्या पोटातील चरबी नाहीसे होतात क्षयापासून संरक्षण मिळते मनाचा विकास होतो. शरीरात शुद्ध रक्ताचा सारख्या प्रमाणात संचार होतो.

प्रस्तावना :

सूर्यनमस्कार व्यायाम प्रकाराचा भारतीय सांस्कृतिक दृष्टिकोनातून विचार केला तर हे प्राचीन व्यायाम प्रकार आहे. सकाळी सूर्योदयानंतर श्वासाचे नियमन करून एका विशिष्ट क्रमाने दहा किंवा बारा योगासने करणे याला सूर्यनमस्कार म्हणतात. सूर्यनमस्कारामुळे आरोग्य, दिर्घायुक्त्य कार्यक्षमता हेच ध्येय डोळ्यासमोर ठेवायचे असते. या आसनामुळे अच्युत बल आणि बुद्धीचा विकास होतो व मस्तक, मान, हात, पाय, छाती, पोट, कंबर यांचे स्नायू, मेरुदंड, पायाची बोटे, सर्व सांधे यांना व्यायाम मिळते तसेच पोटाचे जडत्व, अनावश्यक वाढलेल्या पोटातील चरबी नाहीसे होतात क्षयापासून संरक्षण मिळते मनाचा विकास होतो. शरीरात शुद्ध रक्ताचा सारख्या प्रमाणात संचार होतो. स्वसंरक्षणासाठी हल्ली प्रत्येक जण कराटे, ज्युदो किंवा तायक्वांडो यांसारख्या खेळांकडे वळत असतो. पण कराटे आणि बॉक्सिंगचे

मिश्रण असलेला 'किकबॉक्सिंग' हा खेळ सध्या सर्वांच्या पसंतीस उतरू लागला आहे. कराटेमधील ब्ल्यू बेल्ट, ब्लॅक बेल्ट मिळवणाऱ्या खेळाडूंनी मार्शल आर्टचा अत्याधुनिक प्रकार असलेल्या किकबॉक्सिंग खेळाचा शोध लावला. जपानमध्ये १९६०च्या दशकात हा खेळ खेळण्यास सुरुवात झाल्यानंतर भारतात आणि प्रामुख्याने महाराष्ट्रात २००० सालापासून या खेळाचा श्रीगणेशा झाला. हातात बॉक्सिंगचे ग्लोव्हज् तसेच पायात मऊ आणि वजनाने हलके बूट घालून खेळण्यात येणाऱ्या किकबॉक्सिंगची पहिली स्पर्धा २००० मध्ये पिंपरी-चिंचवडला भरवण्यात आली. त्यानंतर २००१ मध्ये कल्याण येथे राष्ट्रीय स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले. अधिकाधिक भागात हा खेळ पोहोचवण्यासाठी भारतीय

राष्ट्रीय किकबॉक्सिंग महासंघासह (वाको), महाराष्ट्र किकबॉक्सिंग असोसिएशनने कंबर कसली आहे.

संशोधन पद्धती :

प्रस्तुत संशोधनात शास्त्रीय संशोधन पद्धती मधील प्रायोगिक संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात आले. संशोधन अभ्यासासाठी वापरण्यात आलेली जनसंख्या म्हणून अहमदनगर जिल्ह्यातील किकबॉक्सिंग स्पर्धेत भाग घेणाऱ्या खेळाडूंची निवड करण्यात आली. सहभागी होणारे मुले खेळाडू १७ वर्षा खालील वयोगटातील होते किकबॉक्सिंग खेळाची ऐकून जनसंख्या सुमारे १०० होती. संशोधनासाठी ऐकून जनसंख्या पैकी २० मुले किकबॉक्सिंग खेळाडूंची यादृच्छिक नमुना तंत्र पद्धतीने निवड करण्यात आली. यामध्ये नियंत्रित गटात १० आणि प्रायोगिक गटात १० मुले खेळाडूंचा समावेश केला होता. संशोधनासाठी विषय अनुसरून मिनिमम मस्कूलर फिटनेस चलाची निवड केली व माहिती संकलित करण्यासाठी क्रॉस आणि वेबर यांनी पोटातील स्नायूची बळकटी व लवचिकता मापन करण्यासाठी मिनिमम मस्कूलर फिटनेस या टेस्टचा वापर करण्यात आला व संकलित माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी स्वाश्रयी नमुना 'टी' परीक्षेचा वापर करण्यात आला.

संशोधनात किकबॉक्सिंग खेळाडूंची पोटातील स्नायूची बळकटी व लवचिकताचा अभ्यास करण्यासाठी शास्त्रीय संशोधन पद्धती मधील प्रायोगिक संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला होता. संशोधनात विशुद्ध विश्लेषण आणि अर्थनिर्वचन :

प्रायोगिक अभिकल्पातील पूर्वोत्तर परीक्षण समान गट या अभिकल्पाचा वापर केला. संशोधनात निवड करण्यात आलेली जनसंख्या म्हणून अहमदनगर जिल्ह्यातील किकबॉक्सिंग स्पर्धेत भाग घेणाऱ्या खेळाडूंची निवड करण्यात आली. सहभागी होणारे मुले खेळाडू १७ वर्षा खालील वयोगटातील होते किकबॉक्सिंग खेळाची ऐकून जनसंख्या सुमारे १०० होती. संशोधनासाठी ऐकून जनसंख्या पैकी २० मुले किकबॉक्सिंग खेळाडूंची यादृच्छिक नमुना तंत्र पद्धतीने निवड करण्यात आली. यामध्ये नियंत्रित गटात १० आणि प्रायोगिक गटात १० मुले खेळाडूंचा समावेश केला होता. संशोधनात अहमदनगर जिल्ह्यातील किकबॉक्सिंग स्पर्धेत भाग घेणाऱ्या मुले खेळाडूंचा सूर्यनमस्कार व्यायामाचा परिणाम विषय अनुसरून मिनिमम मस्कूलर फिटनेस चलाची निवड केली व माहिती संकलित करण्यासाठी क्रॉस आणि वेबर यांनी पोटातील स्नायूची बळकटी व लवचिकता मापन करण्यासाठी मिनिमम मस्कूलर फिटनेस या टेस्टचा वापर करण्यात आला होता. खेळाडूंची पूर्व आणि उत्तर चाचणी घेऊन माहिती प्राप्त करण्यात आली आणि संख्याशास्त्रीय विश्लेषणाद्वारे प्राप्त माहितीवरून सूर्यनमस्कार कार्यक्रमाची परिणाम कारकता तपासण्यात आली.

कोष्टक क्रमांक -१, वर्णनात्मक संख्याशास्त्रीय विश्लेषण

चाचणी	गट	संख्या	मध्यमान	'टी' मूल्य	सार्थकता स्तर
स्ट्रेथ ऑफ ऑबडॉमीनल पल्स सोआस मसल्स टेस्ट	प्रायोगिक	१०	७.३३	४.६२	०.०१
	नियंत्रित	१०	३.२४		
स्ट्रेथ ऑफ ऑबडॉमीनल माईनस सोआस मसल्स टेस्ट	प्रायोगिक	१०	७.२०	३.२६	०.०२
	नियंत्रित	१०	२.३६		
स्ट्रेथ ऑफ सोआस आणि लोअर ऑबडॉमीनल मसल्स टेस्ट	प्रायोगिक	१०	७.००	४.२२	०.०१
	नियंत्रित	१०	१.५२		
स्ट्रेथ ऑफ अप्पर बॅक मसल्स टेस्ट	प्रायोगिक	१०	६.२४	५.७६	०.०२
	नियंत्रित	१०	२.२२		
स्ट्रेथ ऑफ लोअर बॅक मसल्स टेस्ट	प्रायोगिक	१०	५.३५	७.२२	०.०१
	नियंत्रित	१०	१.२४		
फ्लोर टच टेस्ट	प्रायोगिक	१०	७.२०		

	नियंत्रित	१०	१.३१	७.५२	०.०१
--	-----------	----	------	------	------

संशोधन अभ्यास चर्चा :

सूर्यनमस्कार व्यायाम प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा प्रायोगिक गटातील किकबॉक्सिंग मुले खेळाडूवर क्रॉस आणि वेबर यांची पोटातील स्नायूची बळकटी व लवचिकता कसोटीच्या आधारे सार्थक परिणाम आढळून आला. प्रायोगिक गटातील किकबॉक्सिंग मुले खेळाडूंची प्रशिक्षण सरावात व कार्यमानावर सार्थक बदल होऊन, किकबॉक्सिंग खेळाडूवर सूर्यनमस्कार व्यायाम प्रशिक्षणाचा हेतू सकारात्मक झाल्याने प्रशिक्षण कार्यक्रमाची उपयोगिता सिद्ध झाली.

निष्कर्ष :

संशोधनात अहमदनगर जिल्ह्यातील किकबॉक्सिंग मुले खेळाडूंच्या प्रायोगिक आणि नियंत्रित गटातील खेळाडूंच्या क्रॉस आणि वेबर यांनी पोटातील स्नायूची बळकटी व लवचिकता कसोटीच्या आधारे संख्याशास्त्रीय स्वाश्रयी नमुना 'टी' परीक्षेद्वारे विश्लेषण केले असून कार्यमानाच्या प्राप्तांकद्वारे 'टी' मूल्य हे ०.०५ सार्थकता स्तरावर सार्थक असल्याचे निष्कर्षावरून आढळून आले. म्हणून नियंत्रित गटाच्या किकबॉक्सिंग मुले खेळाडूंच्या तुलनेत प्रायोगिक गटातील किकबॉक्सिंग मुले खेळाडूंच्या पोटातील स्नायूची बळकटी व लवचिकता चलामध्ये सूर्यनमस्कार व्यायाम प्रशिक्षण कार्यक्रमांमुळे सार्थक फरक आढळून आला.

संदर्भसूची :

1. रंजीत कुमार, (२०११), रिसर्च मेथडोलॉजी स्टेप-फोर बिगनर्स तिसरी आवृत्ती सेज स्टेप गाईड-बाय पब्लिकेशन न्यू दिल्ली.
2. जेरोम, एल. मेअर, अर्नोल्ड डी. वेल, (२००३) रिसर्च डिझाईन अँड स्टॅटिस्टिकल ऍनॅलिसिस दुसरी आवृत्ती लॉरेंस अल्बम एरलबम असोसिएट, पब्लिकेशन, महावा न्यू जर्सी लंडन.
3. पोटे बी. एस. (२००५), यांनी शिक्षक प्रशिक्षणार्थीच्या आरोग्यसंबंधी शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य व अध्यापन क्षमता यांचा सहसंबंध आत्मक अभ्यास प्रकाशित शोधप्रबंध.
4. प्रदीप देशमुख व प्रवीण शिलेदार (२००४), रिसर्च मेथोडोलॉजी इन फिजिकल एज्युकेशन; अल्फा पब्लिकेशन, नांदेड.
5. मुळे, श., आणि उमाठे, वि. तु. (१९९८), 'शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्त्वे' तृतीय आवृत्ती नागपूर; महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथनिर्मिती मंडळ नागपूर.

6. भास्करन (२०१२), सूर्यनमस्कार प्रशिक्षणाचा महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या शरीरक्रियात्मक घटकावर होणारा परिणाम यांचा अभ्यास.
7. अनिता तामरकर, (२००५), भार प्रशिक्षण, प्लायमेट्रिक प्रशिक्षण आणि त्यांच्या कॉम्बिनेशनचा कारक घटकावर होणाऱ्या परिणामाचा तुलनात्मक अभ्यास.
8. गौड, ओ. (१९९०), खो-खो आणि कबड्डी खेळातील दिशाभिमुखता व ताकद यांचा तुलनात्मक अभ्यास करणे. अप्रकाशित एम. एड. शारिरिक शिक्षण, लघु प्रबंध पुणे विद्यापीठ, पुणे.