

**Volume - 43 No. 1**  
**QUARTERLY**  
**July 2021 to September 2021**



International Federation of  
Physical Education, Fitness and  
Sports Science Association

[www.ifpefssa.org](http://www.ifpefssa.org)



ISSN 2231-3265  
(Online and Print)

# International Journal of Health, Physical Education & Computer Science in Sports

A Peer Reviewed (Refereed)  
International Research Journal

Published by :  
Indian Federation of Computer Science in Sports  
[www.ijhpecss.org](http://www.ijhpecss.org) & [www.ifcss.in](http://www.ifcss.in)

Publication impact Factor I20R 4.005  
ISRA Journal Impact Factor 7.217  
Index Journal of





## **EDITORIAL BOARD**

### **Chief Editor**

**Prof. Rajesh Kumar, India**

### **Editors**

**Prof. Syed Ibrahim, Saudi Arabia Prof. L.B. Laxmikanth Rathod, India**

### **Associate Editors**

**Prof. P. Venkat Reddy, India Prof. J.  
Prabhakar Rao, India Prof. Quadri  
Syed Javeed, India**

**Dr. Kaukab Azeem, India Prof. R.  
Subramanian, India**

### **Members**

**Prof. Lee Jong Young, Korea  
Prof. Henry C. Daut, Philippines  
Prof. Ma. Rosita Ampoyas-Hernani, Philippines  
Dr. Vangie Boto-Montillano, Philippines  
Prof. Erika Zemkova, Slovakia  
Dr. Lila Sabbaghian Rad, Iran  
Prof. Bakthiar Chowdhary, India  
Dr. Lim Boon Hooi, Malaysia  
Dr. Le Duc Chuong, Vietnam  
Dr. Vu Viet Bao, Vietnam  
Dr. Nguyen Tra Giang, Vietnam  
Dr. Marisa P. Na Nongkhai, Thailand**

**Mr. Chenlei, China  
M.K.A. Anoma Rathnayaka, Srilanka  
Prof. G.L. Khanna, India Prof. V. Satyanarayana,  
India Dr. Bharath Z. Patel, India Dr. M.S. Pasodi,  
India  
Mr. Y. Emmanuel Shashi Kumar, India Prof. B.  
Sunil Kumar, India  
Prof. K. Deepla, India Dr. C. Veerender, India Dr.  
Rina Poonia, India  
Dr. G. Shyam Mohan Reddy, India**

### **ABOUT THE JOURNAL**

International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in sports ISSN 2231-3265 (On-line and Print) ISRA Journal Impact factor is 6.997. Journal published Quarterly for the months of March, June, September and December. IJHPECCS is refereed Journal. Index Journal of Directory of Research Journal Indexing, J-Gate, 120R etc.

International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports is multidisciplinary peer reviewed journal, mainly publishes original research articles on Health, Physical Education and Computer Science in Sports, including applied papers on sports sciences and sports engineering, computer and information, health managements, sports medicine etc. The International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in sports is an open access and print International journal devoted to the promotion of

health, fitness, physical Education and computer sciences involved in sports. It also provides an International forum for the communication and evaluation of data, methods and findings in Health, Physical education and Computer science in sports. The Journal publishes original research papers and all manuscripts are peer review. Index Journal of Directory of Research Journal Indexing and J-Gate etc. The Indian Federation of Computer Science in Sports has been set up the objectives of Dissemination of scientific knowledge concerning computer science in sport and Physical Education. Providing a forum for the exchange of ideas among the Physical Educationists, Coaches, Sports Experts Etc. It is a Peer Reviewed (Refereed) International Research Journal.

### **Publisher**

Indian Federation of Computer Science in sports, [www.ijhpeccs.org](http://www.ijhpeccs.org) and [www.ifcss.in](http://www.ifcss.in) under the auspices of International Association of Computer



Science in sports. E-mail: rajesh2sports@gmail.com

**DR. RAJESH S. JAIPURKAR**  
M.Sc. (Tech.), Ph.D.  
PRO-VICE- CHANCELLOR



Accredited by NAAC at level 'A'

**SANT GADGE BABA  
AMRAVATI UNIVERSITY  
AMRAVATI-444 602  
MAHARASHTRA (INDIA)**

No..SGBAU/PVC/134/2021  
Date : 02/09/2021

**“MESSAGE”**

I am happy to know that Two Days International E Conference on ‘Physical Education, Sports Science, Health, Fitness, Physical Activity and Sports Competitions’ is organised jointly by Department of Physical Education, SKK Mahavidyalaya Jalgaon Jamod and Chhatrapati Shivaji Kala Mahavidyalaya, Asegaon Purna during 20-21 August 2021. Also organisers are going to publish scientific research papers in an ‘International Journal of Health Physical Education and Sciences in Sports’.

Physical education and sports sciences are an integral and very important part of higher education. Quality physical education programs are needed to increase the physical competence, health-related fitness, self responsibility. It leads to the healthy and fit society and Nation at large.

I congratulate the Principal for this giant organisation and Editorial Board for publishing the scientific papers in the International Journal.



*RJC*  
( Dr. Rajesh S. Jaipurkar )  
Pro-Vice-Chancellor,  
Sant Gadge Baba Amravati University.



प्र.का.चां.बा.

Email-praharonline@gmail.com

जा.क्र./चां.बा./२५५५/२०२१



#### Chairman's Message

My message for you, my dear Staff members: be proud of make us proud of Chhatrapati Shivaji Kala Mahavidyalaya, Asegaon Purna, and Shripad Krushna Kolhatkar Mahavidyalaya, Jalgaon Jamod a joint venture of organized a International Scientific E-Conference jointly in SKK Mahavidyalaya Jalgaon Jamod and Chhatrapati Shivaji Kala Mahavidyalaya, Asegaon Purna, (MAHARASHTRA, INDIA) In the Auspicious Collaboration with IFPEFSSA "PHYSICAL EDUCATION, SPORTS SCIENCES, HEALTH, FITNESS, PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS COMPETITIONS" on 20 and 21 August 2021. It is a cheerful progress that we are available a journal of Publication online. We are planning for publishing the scientific papers in a peer reviewed refereed journal with impact factor International Research Journal. Having Publication Impact factor I2OR 4.005 with Impact factor 6.997 Indexed Journal International Journal of Health Physical Education and Computer Sciences in Sports. Remember that wherever you are, whatever life may surprise you with, you carry the banner of CSKM and SKKM with you always. Being the best of the best, you will be admired by many others in the profession of Physical Education. Many opportunities will come your way in the development of Students to achieve the job opportunity. When you are faced with deciding between what is right and what is wrong, let the teachings of our institution guide you. Make a positive difference in society. I could speak for hours about how to achieve success in life but until and unless you take the initiative to put yourself on the roadmap to success, nothing tangible will happen. That being said, let me end by saying this to faculty members, students and those who have contributed to the success of conference you were meant to be here and to share in the numerous success stories that have become a habit at our institute; you are not here by chance, this is your marvelous destiny.

(Bacchu B. Kadu )

Founder President Veer Baji Prabhu  
Krida v Vyayam Mandal, Belora,

पत्राचा गैरफायदा होत असेल तर पत्र रद्द समजावे.



Reg No. F/58, Buldana 8/2/1963  
Society Registration Act/1940 No.56 of 1945-48

**The Jalgaon Education Society**  
Jalgaon (Jamod) Dist-Buldana 443402

- The New Era High School, Jalgaon (Jamod)
- Shripad Krishna Kolhatkar Mahavidyalaya, Jalgaon (Jamod)
- Don. Vidyalaya, Jamod
- The New Era Primary School, Jalgaon (Jamod)
- The New Era Sr. & Jrs. College, Jalgaon (Jamod)
- Janta Primary School, Jamod
- Shri. N. V. Vidya Mandir, Jalgaon (Jamod)
- Keshav Vidya Mandir, Jalgaon (Jamod)
- Keshav Vidya Mandir, Tr. Sci. College, Jalgaon (Jamod)
- Dhopeshwarkar Kids, Jalgaon (Jamod)

Om.H.S. Date .....

**Anil Jaiswal Chairman Jalgaon Education Society Jalgaon Jamod Dist Buldana**



I feel proud and privileged to be part of the International E-Conference on “PHYSICAL EDUCATION, SPORTS SCIENCES, HEALTH, FITNESS, PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS COMPETITIONS”. This is the Joint Venture of Department of Physical Education and Sports, Shripad Krishna Kolhatkar Mahavidyalaya Jalgaon Jamod and Chhatrapati Shivaji Kala Mahavidyalaya, Asegaon Purna in the Auspicious Collaboration of International Federation of Physical Education of Fitness and Sports Science Association. Sport is an integral part of life in the growth and development of every individual. Sport persons are excelling in their preferred sports by sheer hard work, rigorous training under the supervision of dedicated coaching nowadays. Thus, they do fetch laurels and medals for the country. At the same time fitness is important for the professional sports person to keep himself afresh and always on the toes. We have seen in the past that due injuries many sport person had to cut short their professional careers in sports. It is so important to carry on research work on the ground as well in the laboratory also. It is the need to develop the sports activity related literature. This is the chance for the authors in the field of Physical education to publish their own work in the issue of the International Journal of Health Physical Education and Computer Sciences in Sports. A peer revived refereed journal with impact factor International Research Journal. Publication Impact factor I2OR7 .005 with Impact factor 7.997 Indexed Journal.

*Anil Jaiswal*  
President,  
The Jalgaon Education Society,  
Jalgaon (Jamod) Dist Buldana



**Dr. R. S. Deshmukh Principal**  
**Shripad Krishna Kolhatkar Mahavidyalaya, Jalgaon Jamod**



**Principal Message**

I always look forward to the commencement of any academic term with a sense of development of the society because I cannot think of anything other than pleasant student enriching moments in our campus. We always try to think beyond the academic purview for pedagogical purposes. In this sense, it must be stated that mere academic coaching will not suffice for the student to succeed in the corporate world, and therefore, the management has set up Sports infrastructures Development under the competent leadership of Dr. Pravin C. Dabre. We were organised a International Scientific E-Conference jointly in SKK Mahavidyalaya Jalgaon Jamod and Chhatrapati Shivaji Kala Mahavidyalaya, Asegaon Purna, (MAHARASHTRA, INDIA) In the Auspicious Collaboration with IFPEFSSA “PHYSICAL EDUCATION, SPORTS SCIENCES, HEALTH, FITNESS, PHYSICAL ACTIVITY AND

SPORTS COMPETITIONS” on 20 and 21 August 2021. It is a thankful movement that we organizers are publishing the scientific papers in a peer reviewed refereed journal with impact factor International Research Journal. Having Publication Impact factor I2OR 4.005 with Impact factor 6.997 Indexed Journal International Journal of Health Physical Education and Computer Sciences in Sports. There are other projects in the pipeline which will manifest into concrete forms very soon. Our institution can look forward to exciting times ahead with the God bless.

**Dr. R. S. Deshmukh Principal**



Chhatrapati Shivaji Kala Mahavidyalaya, Asegaon Purna, Dist. Amravati &

Shripad Krushna Kolhatkar Mahavidyalaya, Jalgaon Jamod, Dist. Buldhana

in Collaboration with

International Federation of Physical Education, Fitness and Sports Science Association

Organising

Two Days International Scientific E-Conference on

**"PHYSICAL EDUCATION, SPORTS SCIENCES, HEALTH, FITNESS, PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS COMPETITIONS"**

20<sup>th</sup> & 21<sup>st</sup> August 2021

**Dr. Pravin Dabre**

Convener

**Dr. Harish Kale**

Convener

**Dr. R. S. Deshmukh**

Organizer & Principal

**Dr. Hanumant R. Lunge**

Organizer & Principal

**Dr. Hanumant R. Lunge**

**Principal, Chhatrapati Shivaji Kala Mahavidyalaya, Asegaon Purna Dist. Amravati (M.S.) India**



**Principal Message**

Welcome to , the organization of International Scientific E-Conference on "PHYSICAL EDUCATION, SPORTS SCIENCES, HEALTH, FITNESS, PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS COMPETITIONS" on 20and 21 August 2021. It is a glad movement that the organizers are publishing the scientific papers in a peer revived refereed journal with impact factor International Research Journal. Having Publication Impact factor I2OR 4.005 with Impact factor 6.997 Indexed Journal International Journal of Health Physical Education and Computer Sciences in Sports. COVID 19 pandemic has been one of the biggest disruptions that have posed a challenge for human existence. It has triggered innovative and out of the box thinking for educational institutions, particularly the Higher Education. The challenge is to maintain the continuity of teaching-learning, effective utilization of resources, management of anxiety level among the young minds, and nurturing their enthusiasm. In today's times, where the learner and teacher both have to tackle the challenges of time and distance and ever changing demands to upgrade knowledge and skills, the learning and teaching both have become very dynamic. The role of the teacher is transformed into that of a virtual Educator which is much wider and constantly evolving than that of a teacher; and the role of a student post-pandemic is transfigured into one of an agile knowledge acquirer in a virtual world. The experience of lockdown has reflected upon the requirements to adapt the academic systems to cultivate sensibilities, unlock the mind for adaptability, train for meaningful learning and connect the minds for new understanding.

Dr. Hanumant R. Lunge

Principal



Chhatrapati Shivaji Kala Mahavidyalaya, Asegaon Purna, Dist. Amravati &

Shripad Krushna Kolhatkar Mahavidyalaya, Jalgaon Jamod, Dist. Buldhana

in Collaboration with

International Federation of Physical Education, Fitness and Sports Science Association

Organising

Two Days International Scientific E-Conference on

**“PHYSICAL EDUCATION, SPORTS SCIENCES, HEALTH, FITNESS, PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS COMPETITIONS”**

20<sup>th</sup> & 21<sup>st</sup> August 2021



**Dr. Pravin Dabre**

Convener

**Dr. Harish Kale**

Convener

**Dr. R. S. Deshmukh**

Organizer & Principal

**Dr. Hanumant R. Lunge**

Organizer & Principal



**Dr. Harish Kale Conveyor**

It gives me immense pleasure to announce that the our college Chhatrapati Shivaji KalaMahavidyalaya, Asegaon Purna and Shripad Krushna Kolhatkar Mahavidyalaya Jalgaon Jamod jointly organized *Two Days International Scientific E-Conference on “PHYSICAL EDUCATION, SPORTS SCIENCES, HEALTH, FITNESS, PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS COMPETITIONS”* in the auspicious collaboration with International Federation of Physical Education, Fitness and Sports Science Association on 20<sup>th</sup> – 21<sup>st</sup> August 2021. In fact the topic of the E- conference is relevant to meet the learning needs of the students, faculty members, academician and helpful to strengthen Higher Education. The Conference will focus on a wide range of themes related to Physical Education and the sport sciences, including health, fitness, physical activity and sport competitions. The goal of the e-conference is to bring together leading professionals and researchers, students in the field of physical education and sports sciences, in order to stimulate discussion on the latest innovations in these areas and provide them a platform for exchanging information through the scientific presentation, discussion and interaction. It is an opportunity to share knowledge and experience. I hope that on the occasion of this e-conference professional, students, researcher and practitioners whether individual or associations from around the world are assembled together.

We are going to publish a research journal “*International Journal of Health, Physical Education & Computer Science in Sports.*” I hope that this conference forwarding provide an excellent interface for a meaningful writings among eminent academician and researchers. I am grateful to all the contributions for the research papers in this journal. There is a surge of research papers to publish in the journal. I am very much thankful for the huge responses. I feel e- conference a grand successful; It will serve as the pioneering events.

**Dr. Harish S. Kale**

Convener- PESSHFPASC-2021





**Dr. Pravin C. Dabre**

Professor, Dir. Phy. Edu. And Sports Dept. Phy.Edu Shripad Krishna Kolhatkar Mahavidyalaya, Jalgaon Jamod  
Dist. Buldana (MS) India



**Dr. Pravin C. Dabre Organizing Convener**

With great pleasure I would like to state that we have a wonderful year for the next academic term after the pandemic of corona virus. Human values must go hand in hand with any creative enterprise, that is why we had very seriously organization of International Scientific E- Conference on “PHYSICAL EDUCATION, SPORTS SCIENCES, HEALTH, FITNESS, PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS COMPETITIONS” on 20and 21 August 2021. It is a glad movement that we are publishing the scientific papers in a peer revived refereed journal with impact factor International Research Journal. Having Publication Impact factor I2OR 4.005 with Impact factor 6.997 Indexed Journal International Journal of Health Physical Education and Computer Sciences in Sports. In order to imbibe Human Resource practices those are conduciveto our educational environment. Work becomes productive only when it is enjoyable and infusedwith team spirit. We would like to identify new thrust areas for students who thirst after knowledge and excellence. Our vision is to be inculcating value-added programs upcoming academic season will primarily focus on technical knowledge enhancement. We will be achieving this through collaboration with eminent experts from the Professional Physical Educators. I pray that this year, our institution will scale greater heights through the concerted efforts of the Principal, HODs, faculty members, non-teaching staff members, students and all well-wishers.

Dr. Pravin C. Dabre Organizing Convener



## CONTENTS

### Research Article

प्रा.डॉ. गौतम शिंदे <sup>1</sup> ; प्रा.डॉ. अंबादास फटांगरे <sup>2</sup> स्थूलतेमुळे होणार-या मधुमेह आजाराची प्रकार कारणे आणि लक्षणे	9-11
प्रा.डॉ. अंबादास फटांगरे <sup>1</sup> प्रा.डॉ. गौतम शिंदे <sup>2</sup> शारीरिक शिक्षणातील संशोधन पध्दतीचे विविध प्रकार	12-15
प्रा. अमितकुमार खांडेकर खेल मे संतुलित आहार कि भूमिका- एक अध्ययन	16-20
प्रा. तत्तापुरे जे. जी. कोर प्रशिक्षण पध्दत	21-23
डॉ. मोहम्मद एजाज शेख फिटनेस और तंदुरुस्ती (Fitness and Wellness)	24-29
डॉ.रूपाली अ.इंगोले टोक्यो 2020 ओलंपिक खेल विश्वमे लैंगिक समानता को वास्तव मे बढावा देनेमे कामयाब समाचार पत्र के माध्यम से समीक्षा	30-34
प्रा.डॉ. सुनिल पानसरे <sup>1</sup> प्रा.डॉ. गणेश चव्हाण <sup>2</sup> महाविद्यालयीन युवकाच्या पोटाची ताकद या आरोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता घटकाच्या स्तराचा अभ्यास व मानांकन निर्मिती	35-38
श्री.कार्तिक राजेंद्र बचाटे (शारीरिक शिक्षक) कुस्ती विकासाची विश्लेषणात्मक पार्श्वभूमी	39-43
प्रा. गणेश विश्वकर्मा आदर्श भारतीय नागरीक व शारीरिक शिक्षण	44-47
प्रा. मंजुषा.जे.देशमुख माध्यमिक शिक्षा प्राप्त करने वाले छात्राकी उत्सुकता, बौद्धिक एवम शारीरिक क्षमता का अध्ययन	48-50
प्रवीण शशिकांत कुलकर्णी अभ्यासक्रमातून हरवत चाललेले शारीरिक शिक्षण व आरोग्य शिक्षण	51-57
राहुल रडके कोरोना बाधित रुग्णांवर व्यायामाच्या प्रभावाचे विश्लेषणात्मक अध्ययन	58-60
प्रा.संजय के. काळे खेलो मे चोट के कारण एवम बचाव के उपाय	61-64
प्रा. दिपक प्रकाश सौदागर, बास्केटबॉल खेळाडूंच्या एकाग्रतेवर योगाचा होणारा परिणाम अभ्यासणे	65-67
साळवे विवेक जयंत <sup>1</sup> प्रा. डॉ. जाधव बी.पी. <sup>2</sup> शारीरिक शिक्षण व क्रिडा यामध्ये व्हिडीओमार्फत प्रशिक्षणाची गरज: विश्लेषणात्मक अभ्यास	68-70



## स्थुलतेमुळे होणार-या मधुमेह आजाराची प्रकार कारणे आणि लक्षण

लेखक - प्रा.डॉ. गौतम शिंदे<sup>1</sup> अरिहंत महाविद्यालय, कॅम्प, पुणे

मोबाईल नं - ९८८१५१००२५ Email id - [gautamrvshinde@gmail.com](mailto:gautamrvshinde@gmail.com)

लेखक - प्रा.डॉ. अंबादास फटांगरे<sup>2</sup> वेणूताई चव्हाण महिला महाविद्यालय, अंबेजोगाई

मोबाईल नं - ८७६६४९८३२९ Email id - [phatangarea@gmail.com](mailto:phatangarea@gmail.com)

मानवी जीवन जर स्थुलतेने ग्रासलेले असेल तर त्या मानवास अनेक रोग किंवा आजार होण्याची शक्यता जास्तीत जास्त प्रमाणात असते. स्थुलतेमुळे होणार-या काही आजाराची माहिती थोडक्यात पुढे दिलेली आहे.

मधुमेह:

शरीरातील प्रत्येक पेशीस ऊर्जेची गरज आहे. शरीराचा ऊर्जेचा प्राथमिक स्रोत ग्लूकोज आहे. अन्नमधील कर्बोदकाचे (साखर आणि स्टार्च) अन्ननलिकेमध्ये पचनाअंती ग्लूकोजमध्ये रूपांतर होते. ग्लूकोज रक्तामधून शरीराच्या सर्व पेशीमध्ये गरजेप्रमाणे उपलब्ध असते. इन्शुलिन हे संप्रेरक स्वादुपिंडामधील पेशीमध्ये तयार होते. स्वादुपिंड जठराच्या मागील बाजूस असते. स्वादुपिंड अन्नपचनासाठी आवश्यक विकारे तयार करते. ती स्वादुपिंड नलिकेद्वारे लहान आतड्यात येतात. पण स्वादुपिंडातील विशिष्ट पेशी समूहामध्ये इन्शुलिन आणि ग्लूकॅगॉन ही दोन संप्रेरके तयार होतात. ही दोन्ही संप्रेरके सरळ रक्तामध्ये मिसळतात. इन्शुलिनचा पेशीआवरणावरील ग्राहक प्रथिनाबरोबर संयोग झाल्याशिवाय पेशी आवरणामधून ग्लूकोज पेशीमध्ये जाऊ शकत नाही. रक्तामधील काही ग्लूकोजचे ग्लायकोजेनमध्ये आणि मेदाम्लामध्ये रूपांतर होते. ग्लायकोजेन आणि मेदाम्ले शरीराचे अडचणीच्या वेळी उपयोगी पडणारा ऊर्जा साठा आहे. शरीरात पुरेसे इन्शुलिन नसल्यास रक्तामधील उपलब्ध ग्लूकोज पेशींना न मिळता रक्तामध्येच राहते. रक्तामधील ग्लूकोजच्या आधिक्यामुळे ग्लूकोजची पातळी वाढते. याला हायपर ग्लायसेमिया ( हायपर - अधिक, ग्लायसेमिया - ग्लूकोज असणे ) रक्तातील अधिक पातळीच्या ग्लूकोजमुळे रक्तामधील पाण्याची पातळी वाढते. थोडक्यात अधिक

ग्लूकोज रक्तामध्ये अधिक पाणी. रक्तामधील पाण्याचे प्रमाण वाढल्यास मूत्रोत्सर्ग अधिक प्रमाणात होतो. मधुमेहाचे निदान आणि उपचार होण्याआधी रुग्णास सारखी तहान लागणे, अधिक पाणी पिणे आणि सारखे मूत्रविसर्जनास जावे लागणे अशी लक्षणे दिसतात. ही शरीरातील अतिरिक्त ग्लूकोज बाहेर टाकण्याची शरीराची प्रतिक्रिया आहे. मूत्रपरिक्षणामध्ये अशा वेळी ग्लूकोज आढळून येते. ज्यावेळी शरीर रक्तातील ग्लूकोज बाहेर टाकण्याचा प्रयत्न करित असते. पेशींना ग्लूकोजचा पुरवठा न झाल्याने अधिक ग्लूकोजचा पुरवठा करण्यासाठी संकेत मेंदूस मिळाल्याने रुग्णास अधिक भूक लागते. उपाशी पेशींना ग्लूकोज मिळण्यासाठी शरीरातील मेदाम्ले आणि प्रथिनांचे विघटन ग्लूकोजमध्ये होते. मेदाम्ले आणि प्रथिनांचे विघटन झाल्याने किटोन उपपदार्थ बनतात. किटोन उपपदार्थ मूत्रामध्ये आढळून येतात. अशा स्थितीस कीटो सिडॉसिस या नावाने ओळखले जाते. कीटो सिडॉसिस ही गंभीर स्थिती आहे. वेळीच उपचार न केल्यास कीटो सिडॉसिस झालेली व्यक्ती बेशुद्धावस्थेतून मरण स्थितीकडे जाऊ शकते.

मधुमेहाचे प्रकार: मधुमेह प्रकार 1)

या मधुमेहास नवजात मधुमेह अशी संज्ञा आहे. पहिल्या प्रकारचा मधुमेह बालवयात किंवा प्रौढावस्थेमध्ये प्रकट होतो. या प्रकारात इन्शुलिन अत्यंत कमी तयार होते किंवा अजिबात तयार होत नाही. नवजात मधुमेह उत्तर युरोपामधील फिनलंड, स्कॉटलंड, स्कॅन्डेनेव्हिया, मध्य पूर्वतील देश आणि आशिया येथे आढळण्याचे प्रमाण मोठे आहे. या मधुमेहास इन्शुलिन आवश्यक मधुमेह



असेही म्हणतात. कारण या रुग्णांना दररोज इन्शुलिनचे इंजेक्शन घ्यावे लागते. पहिल्या प्रकारच्या मधुमेहाची आणखी एक आवृत्ती आहे. या रुग्णांमध्ये रक्तातील साखरेचे प्रमाण सरासरीपेक्षा अधिक आणि कमी यांमध्ये हेलकावे खात असते. अशा रुग्णांना एक किंवा दोन प्रकारचे इन्शुलिन एकत्र करून त्यांची रक्तशर्करा नियंत्रित करावी लागते.

### मधुमेह प्रकार 2)

दुस-या प्रकारचा मधुमेह पन्नाशीच्या आत सहसा

आजाराची वाढ सावकाश होते. आहार आणि तोंडावाटे घेण्याच्या औषधांनी दुस-या प्रकारच्या मधुमेहावर नियंत्रण ठेवता येते. या मधुमेहावर नियंत्रण ठेवले नाही किंवा दुर्लक्ष केले तर आजाराचे गंभीर परिणाम होतात. बरेच रुग्ण तोंडाने घेण्याची औषधे आणि आहारावर नियंत्रण ठेवून मधुमेहावर नियंत्रण ठेवतात. पण ही औषधे काम करेनाशी झाल्यानंतर इन्शुलिनची इंजेक्शन घ्यावी लागतात.

आणखी एक प्रकारचा मधुमेह गरोदरपणातील मधुमेह या नावाने ओळखला जातो. या आजारात मधुमेहाची लक्षणे दिवस गेल्यानंतर दुसर-या किंवा तिसर-या तिमाहीत दिसायला लागतात. दोन टक्के गरोदर महिलांना या प्रकारच्या मधुमेहाचा त्रास होतो. 2004 मध्ये अमेरिकेतील 35 टक्के महिलांना गरोदरपणातील मधुमेहाचा त्रास झाला होता. दहा वर्षांमध्ये या प्रकारच्या मधुमेहाचे प्रमाण वाढले आहे. गरोदरपणात झालेल्या मधुमेहामुळे अपुर-या दिवसांचे बाळ जन्मणे किंवा बाळास जन्मतः ग्लूकोज न्यूनता किंवा कावीळ अशा आजारास सामोरे जावे लागते. यावर उपचार म्हणून आहार नियंत्रण आणि इन्शुलिनची इंजेक्शन द्यावी लागतात. ज्या स्त्रियांना गर्भारपणात मधुमेह झाला असेल त्यांना पाच ते दहा वर्षांत दुस-या प्रकारच्या आजारास सामोरे जावे लागते.

होत नाही. मधुमेहाच्या रुग्णांपैकी नव्वद टक्के रुग्ण दुस-या प्रकारच्या मधुमेहाचे बळी असतात. या मधुमेहास प्रौढावस्थेमधील, वयोमानानुसार होणारा मधुमेह म्हणतात. अधिक वजन असणा-या आणि बैठे काम करण्या-या, शारीरिक हालचाल / व्यायाम न करणा-या व्यक्तींना दुस-या प्रकारचा मधुमेह होण्याची शक्यता जास्त असते. स्थानिक अमेरिकन, हिस्पानिक, आफ्रिकन अमेरिकन वंशाचे लोक, पूर्व भारतातले पाश्चिमात्य जीवनशैलीचा अंगीकार केलेले, जपान लोकांना आणि ऑस्ट्रेलियन मूळ निवासी व्यक्तींमध्ये या प्रकारचा मधुमेह होण्याची शक्यता अधिक असते. दुस-या प्रकारचा मधुमेह हा त्या मानाने सौम्य समजला जातो.

कारणे आणि लक्षणे:

मधुमेहाचे नेमके कारण (किंवा कारणे) अज्ञात आहे. अनुवंशिक आणि जीवनशैली अशा दोन्ही कारणाने मधुमेह होत असावा. यावर झालेल्या संशोधनातून मधुमेही व्यक्तींमध्ये जनुकीय खुणा असाव्यात असे शास्त्रज्ञांचे म्हणणे आहे. प्रथम प्रकारच्या मधुमेहामध्ये शरीराची प्रतिकार यंत्रणा विषाणू किंवा जीवाणूच्या प्रतिकारासाठी का-यान्वित होऊन स्वतःच्या स्वादुपिंड पेशी नष्ट झाल्या असल्याची शक्यता अधिक. दुसर-या प्रकारच्या मधुमेहामध्ये कौटुंबिक इतिहास आणि स्थूलपणा, यांचा सहभाग असावा.

दुस-या प्रकारच्या मधुमेहामध्ये काही रुग्णांमध्ये स्वादुपिंडामध्ये पुरेसे इन्शुलिन तयार होते. पण पेशी शरीरातील इन्शुलिनला प्रतिसाद देत नाहीत. कदाचित तयार झालेल्या इन्शुलिनचा परिणाम होत नाही. मधुमेह झाला असल्याची जाणीव दुस-या प्रकारच्या मधुमेहीमध्ये लगोलग होत नाही. कंटाळा, तीव्र तहान आणि मूत्र विसर्जनाचे प्रमाण वाढणे ही मधुमेहीची प्राथमिक लक्षणे आहेत. इतर लक्षणांमध्ये एकाएकी होणारी वजनातील घट, जखमा ठीक होण्यास लागणारा वेळ, मूत्र मार्गाचा संसर्ग, हिरदुड्यांचे विकार किंवा अंधुक दृष्टी ही आहेत. अन्य तक्रारींसाठी डॉक्टरकडे गेल्यानंतर दुस-या प्रकारचा मधुमेह उघडकीस आल्याची असंख्य उदाहरणे आहेत. दुस-या



प्रकारचा मधुमेह होण्याची अधिक शक्यता खालील व्यक्तीमध्ये आहे. सरासरी वजनापेक्षा 20 टक्के किंवा अधिक वजन असणे (स्थूल). जवळच्या नातेवाईकांमध्ये मधुमेह असणे. आफ्रिकन, अमेरिकन, स्थानिक अमेरिकन, हिस्पनिक, स्थानिक हवाई बेटावरील. भारतीय व्यक्तींमध्ये स्थूल आणि बैठे काम करणा-या व्यक्ती, जंक फूड खाण्यामुळे आणि पुरेसा व्यायाम न करणा-या व्यक्तीमध्ये दुस-या प्रकारचा मधुमेह वाढतो आहे. गरोरपणात मधुमेह झालेल्या ज्या स्त्रियांना चार किलोहून अधिक वजनाचे बाळ झाले आहे अशा स्त्रिया 140/90 आणि यापेक्षा उच्च रक्तदाब. एच डी एल कोलेस्टेरॉल 35 मिग्रा / 100 मिलिच्या जवळ, ट्रायग्लिसराइड पातळी 250 मिग्रा 100 मिली. जीटीटी परीक्षेमध्ये रक्तात अतिरिक्त साखर दिसणे. अनेक औषधामुळे शरीरातील इन्शुलिनची परिणामकारकता कमी होते. अशा स्थितीस द्वितीय मधुमेह म्हणतात. उच्च रक्तदाबावरील औषधे (फ्युरोसेमाइड, क्लानिडिन आणि थायझाइड डाययूरेटिक) तोंडाने घेण्याच्या गर्भप्रतिबंधक गोळ्या , थायझाइड हार्मोन, प्रोजेस्टिन आणि ग्लूकोकॉर्टिकॉइडस) दाहप्रतिबंधक इंडोमर्थेसिन, मनस्थितीवर परिणाम करणारी औषधे ग्लूकोजच्या शोषणावर परिणाम करतात. अशा औषधामध्ये हेअलोपेरिडॉल लिथियम कार्बोनेट, फेनोथायझिन्स, ट्रायसायक्लिक शिटिडिप्रेसंट यांचा समावेश आहे.

संदर्भ

- 1)world health organization factsheet no 311. Washington DC:world health organization:obesity and overweight ( [http://www.who.int/mediacenter\\_factsheet/fs311en](http://www.who.int/mediacenter_factsheet/fs311en).accessed on 3 December 3013 )
- 2)Jitendra Gouda, Ranjan Kumar (2014) overweight and obesity among women by economic stratum in urban india.international institute for population sciences.mumbai.
- 3)<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc>
- 4)[www.medindia.net/health\\_statistics/general/marriageage.asp](http://www.medindia.net/health_statistics/general/marriageage.asp).
- 5) भोसले सुमेधा ,(२००८) लठ्ठपणा आणि त्याविषयी सारे काही,स्टेटस् हेल्थ क्लब,पुणे पान न. ३३३
- 6)the Hindu.2007/10/12 india facing obesity epidemic;experts.

## शारीरिक शिक्षणातील संशोधन पध्दतींचे विविध प्रकार

प्रा.डॉ. अंबादास फटांगरे<sup>1</sup> प्रा.डॉ. गौतम शिंदे<sup>2</sup>

अरिहंत महाविद्यालय, कॅम्प ,पुणे. वेणूताई चव्हाण माहिला महाविद्यालय, अंबेजोगाई

प्रस्तावना

संशोधन करण्याच्या अनेक पध्दती आहेत. त्या पध्दतींचे पुढील तीन घटकांमध्ये किंवा विभागामध्ये विभाजन केले जाते.

- 1) भुतकाळाशी संबंधीत असणा-या समस्यांचे संशोधन.
- 2) वर्तमानकाळाशी संबंधीत असणा-या समस्यांचे संशोधन.
- 3) भविष्यकाळाशी संबंधीत असणा-या समस्यांचे संशोधन.

भुतकाळाशी संबंधीत असणा-या समस्या ज्या पध्दतीने सोडविल्या जात असतात, त्यास ऐतिहासिक संशोधन पध्दती असे म्हणतात. ज्या समस्या वर्तमानकाळाशी संबंधीत असतात आणि ज्या पध्दतीने त्या समस्या सोडविल्या जातात त्यास वर्णनात्मक संशोधन पध्दती असे म्हणतात आणि ज्या समस्या भविष्यकाळाशी संबंधीत असतात, त्या ज्या पध्दतीने सोडविल्या जातात त्यास प्रायोगिक संशोधन पध्दती असे म्हणतात. काही समस्या सोडविताना संशोधक वरील तीन प्रमुख पध्दतींपैकी दोन पध्दतींचे एकत्रीकरण करून ही संशोधन कार्य पूर्ण केले जाते. यामध्ये ऐतिहासिक व वर्णनात्मक पध्दतींचे एकत्रीकरण संशोधनात करावे लागते. संशोधन पध्दतीची निवड करताना संशोधन विषयावर व कोणत्या प्रकारची माहिती त्या संशोधनासाठी हवी आहे. या बाबीचा विचार करावा लागतो.

संशोधनाच्या तीनही प्रमुख पध्दतींची माहिती सविस्तरपणे पुढे दिलेली आहे.

1) ऐतिहासिक संशोधन पध्दती:

ऐतिहासिक संशोधन पध्दतीमध्ये भुतकाळातील संबंधीत विषयाच्या बाबतीत असलेल्या सत्य घटना शोधून त्यांच्या योग्य तो अर्थ लावण्याचा प्रयत्न केला जातो. आपल्याजवळ जे विविध प्रकारचे ऐतिहासिक साहित्य उपलब्ध आहे. त्याच्या अभ्यासाने आपण शैक्षणिक तत्वज्ञान, शैक्षणिक प्रशासन, प्राथमिक, माध्यमिक अशा अनेक विषयांची संपूर्ण माहिती मिळवू शकतो. यातून शिक्षणाचे अनेक विभागाचा विकास म्हणजेच प-यायाने शिक्षण

असा की, या विभागात घेतलेल्या विविध पध्दतीमध्ये विकासात्मक पध्दती आणि व्यक्ती अभ्यास पध्दती यांचा जसा वर्तमानकाळाशी संबंध आहे तसा भुतकाळाशी म्हणजेच ऐतिहासिक पध्दतीशी ही आहे. त्याप्रकारे या पध्दतीमध्ये आणखी दोन पध्दती आहेत. तौलनिक कार्यकारण पध्दती व सहसंबंध पध्दती. या पध्दती प्रायोगिक संशोधन पध्दतीशी काही प्रमाणात सारख्या आहेत.

3) प्रायोगिक संशोधन पध्दती:

सर्व शैक्षणिक संशोधनाप्रमाणे प्रायोगिक पध्दतीचेही मुलभूत प्रयोजन म्हणजे प्रचलित विषिष्ट शैक्षणिक परिस्थितीबद्दल असमाधान ते समाधान



संशोधनाद्वारे दूर करण्याचा प्रयत्न केला जातो. प्रायोगिक संशोधन पध्दतीमध्ये संशोधकाचे लक्ष भविष्यकाळाकडे असते. त्या संशोधकापुढील प्रश्न सातत्याने येत असतात. काळजीपूर्वक नियंत्रणाखाली असे केले तर काय घडेल? व का घडेल? कसे घडेल? शास्त्र प्रयोगशाळेतील ही एक प्रगत अशी अतिशय चांगली पध्दती

आहे. चलांवर नियंत्रण ठेवून शिक्षणाशास्त्राने वर्गात आणली आहे. या ठिकाणी संशोधकाने एक गोष्ट फार काळजीपूर्वक लक्षात ठेवावी की, त्यांच्या प्रयोगाच्या कोणत्याही भागाने अथवा प्रयोगाने एकाही प्रयोज्याचे किंवा प्रतिसादकाचे कोणतेही शारीरिक, भावनिक, बौध्दीक,

आर्थिक अथवा इतर कोणत्याही प्रकारचे कसलेही नुकसान होता कामा नये. त्याचबरोबर संशोधकाने आणखी एक गोष्ट लक्षात घ्यावी की, संपूर्ण प्रयोगाचे नियोजन केल्यानंतर प्रत्यक्ष प्रयोग सुरु करण्यापूर्वी त्याच्या छोट्या प्रमाणातील प्रयोग व कार्यवाहीत योग्य ते बदल करून प्रयोग अधिक परिपूर्णतेने करता येतो.

संशोधन करत असताना मिळवलेल्या माहितीचे पृथःकरण विष्लेक्षण करण्याकरिता अनेक पध्दतींचा वापर केला जातो. जसे की, ऐतिहासिक पध्दत, व्यक्ति अभ्यास पध्दत, सहसंबंध अभ्यास पध्दत, तुलनात्मक अभ्यास पध्दत यापैकी प्रयोग करून पडताळणी करता येते.

**शारीरिक शिक्षणातील संशोधन पध्दतींचे**

### विविध प्रकार

शारीरिक शिक्षणातील केले जाणारे विविध शैशाणिक संशोधन मानवी जीवनाशी ,समाज्याच्या विविध घटकाशी सहसंबाधित असते या साशोधानामांगे अनेक हेतू ,उद्देश असतात .काही घटना भूतकाळात घडवून गेलेल्या असतात तर काही घटना वर्तमानकाळात घडत असतात,तर काही घटनांचे भविष्यात काय स्वरूप असेल हे जाणून घेण्यासाठी वर्तमानकाळात संशोधन करावे लागते. या घटना कोणत्या परिस्थितीमध्ये घडतात ? का घडतात ? केव्हा घडतात ? या प्रश्नांचा शोध यामध्ये घ्यावयाचा असतो.

शारीरिक शिक्षणातील संशोधनातील  
**पध्दतींचे विविध प्रकारांची माहिती**

### थोडक्यात पुढे बघूया

#### १) मुलभूत संशोधन

मुलभूत संशोधनाचे का-याचा मुख हेतू किवा उद्देश हा ज्ञानासाठी ज्ञान संशोधनात्मक शोध घेणे हे असून यामधून व्यक्तीच्या बौद्धिक प्रश्नाचे, विचाराचे ,शंकांचे निराकरण करून पारंपारिक शिद्धांताला शुद्ध स्वरूप प्राप्त करून देणे हा असतो .याकरिता संशोधनात वस्तुनिष्ठता आणि वैज्ञानिक तटस्थताया दोन घटकावर विशेष लक्ष दिले जाते. या संशोधनाचा पूर्णतः वैज्ञानिक दृष्टीकोन असतो याचा प्रत्यक्ष संबंध कोणत्याही कल्याणकारी योजना, कोणत्याही प्रकारच्या समस्या , कोणत्याही प्रकारच्या व्यावहारिक उपयोगीतेशी नसते.

हेरिंग यांच्या मते, 'मुलभूत संशोधनाचे सर्वात महत्त्वाचे कार्य म्हणजे आपल्या ज्ञानभांडारात विकास घडवून आणणे याचबरोबर आपल्या मस्तिष्क मध्ये विषयाशी निघडीत असलेल्या अनेक शंकांचे आणि अव्यावहारिक शिद्धान्ताचे निराकरण करणे हे असते.



उपयोजित संशोधन

उपयोजित संशोधनाचा संबंध सहसा व्यावहारिक समस्याच्या निराकरण करण्यासाठी असतो. उपयोगितावादी हे या संशोधनाचे स्पष्ट ध्येय असून निष्कर्षांना तात्काळ उपयोगात आणणे हा असतो. उपयोजित संशोधनातील संशोधन मनुष्याच्या आवश्यकता आणि मानवाचे हित यांच्याशी संबंधित असून उपयोजित संशोधनाचा आधार घेणारे संशोधक असे मानतात की, संपूर्ण ज्ञान हे मुळात उपयुक्त आहे आणि त्याचा उपयोग निष्कर्ष काढणे, कोणतीही क्रिया किंवा व्यवहार यांनी का-यान्वित करण्यासाठी तसेच प्रत्यक्ष व्यवहारात आणण्यासाठी केला जातो. उपयोजित संशोधनात प्रामुख्याने तथ्याचे संकलन करून त्याचे विश्लेषण करून त्याच्या सांख्यिकीचा उपयोग करून निष्कर्ष काढण्यासाठी केला जातो. आधुनिक युगात सामाजिक जीवनाच्या विकासासाठी व नियोजनात्मक बाबींच्या संदर्भात अनेक योजनांची आखणी करण्यात येते.

2) वर्णनात्मक संशोधन

अध्ययन समस्यांच्या संबंधित असलेले सत्य, प्रमाणित साधन सामग्री एकत्रित करून झाल्यावर त्याचे क्रमबद्ध, तांत्रिक तसेच योग्यरीत्या वर्णन करणे हे वर्णनात्मक संशोधनाचे प्रमुख उद्देश आहे.

जर आपण एक समस्या घेवून त्याचे अध्ययन सुरवातीला करतो तेव्हा आपण वर्णात्मक संशोधनाचा आधार घेतो. या संशोधनाच्या प्रक्रीयेमध्ये गृहीतकाची निर्मिती केली जात नाहीत. तर केवळ समस्येची व्याख्या, तथ्याचे संकलन, वर्गीकरण, विश्लेषण या पाय-या मधून संशोधन कार्य पूर्ण केले जाते

3) अन्वेषणात्मक किंवा परिचयात्मक संशोधन

जेव्हा एखादी समस्या किंवा विषय यासंबंधी संशोधनला सुरवात केली जाते. तेव्हा जर त्या विषयासंबंधी किंवा त्या सामस्याविषयी सामान्य माहिती उपलब्ध नसेल, असा समस्येमागील कारणांचा शोध घ्यावयाचा असतो, तेव्हा परिचयात्मक किंवा अन्वेषणात्मक संशोधनचा

वापर केला जातो. अन्वेषणात्मक किंवा परिचयात्मक संशोधन या संशोधन प्रकारात संशोधन समस्येचे प्रास्थमिक स्थितीचे ज्ञान संशोधकाला प्राप्त होऊ शकते. जी समस्या संशोधक संशोधनासाठी निवडतो तिच्या सर्व प्रकारच्या पैलुंच्या अभ्यास किंवा परिचय करून घेतला पाहिजे तरच संशोधकाच्या संशोधनास सैद्धान्तिक दृष्ट्या व व्यावहारिकदृष्ट्या अर्थ प्राप्त होत असतो. या संशोधनात संशोधन समस्येच्या संशोधन साहित्याचे ज्ञान प्राप्त करणे, संशोधन समस्येच्या किंवा विषयसंबंधित सखोल ज्ञान असलेल्या जाणकार व्यक्तीचे सर्वेक्षण करणे आणि विशिष्ट बाबी अंतर्भूत केल्या पाहिजे त्यामुळे संशोधनाला चालना मिळेल. या तिन्ही गोष्टींचा विचार संशोधकाने केला पाहिजे. भविष्यकाळातील संशोधनासाठी प्रास्थमिक पातळीवर माहिती जमा करून देणे. या उद्देशाने अन्वेषणात्मक किंवा परिचयात्मक संशोधन हाती घेतले जातात.

4) व्याख्यात्मक किंवा करणात्मक संशोधन

व्याख्यात्मक किंवा करणात्मक संशोधनामध्ये समाजातील विविध घटनांमागील कारणांची व्याख्या करणारे असे आहे. या संशोधन प्रकारात दोन चलांमधील कार्यकारण संबंधांचा शोध घेतला जातो. संशोधन समस्येमध्ये असलेला एक चल हा दुस-या चलाचे कारण ठरत असते.

5) प्रयोगात्मक संशोधन

एखाद्या संशोधन समस्येच्या कार्यकारण संबंधाबाबत मांडल्या गेलेल्या गृहीतकाची चाचणी करून घेणे हे या संशोधन प्रकारचे उद्दिष्टे असते. ज्याप्रकारे रसायनशास्त्र, भौतिकशास्त्र एखांदे कार्यकारणभाव संबंधित विधान पडताळून पाहण्यासाठी प्रयोग करतात अशाच प्रकारे शारीरिक शिक्षण शास्त्रातील प्रयोगात्मक संशोधनात प्रयोग केले जाते. कोणत्याही व्यक्तीस एखाद्या घटनेचे एक कारण आणि एक परिणाम हे तत्व पटण्यासारखे असले तरी संशोधकास एका परिणामासाठी एकच कारण असू शकते हे पटू शकत नाही. कारण त्यासाठी एखादे कारक, विशिष्ट घटनेचे आवश्यक कारण व प-याय कारण हि आहे असे केव्हाही आढळून





येत नाही. म्हणून संशोधक एखांदी घटना घडण्यास सहायभूत घटक कोणते, उत्तेजक घटक कोणते व प-यायी घटक कोणते यांचा शोध संशोधक घेण्याचा प्रयत्न करत असतो. प्रयोगात्मक संशोधनामध्ये गृहीतकाची विश्वसनीयता, सत्यता आणि प्रामाणिकता मोज्याण्याची एक प्रक्रिया आहे, ज्यामध्ये अनुभवातून निर्माण होणा-या तथ्यांना एकत्रित केले जाते, विविध कारकांच्या व चलंच्या परस्परसंबंधना नियंत्रित करून अध्ययन करण्यात येऊन सिद्धांतांची निर्मिती केली जाते.

६) क्रियात्मक संशोधन

सध्याच्या काळात क्रिया संशोधनाचा विकास झाला असून संशोधन हे व्यावहारिक संशोधनाचाच एक भाग किंवा प्रकार झाला आहे, असे लेविन आणि कोरी यांचे मत आहे. यांच्या मते क्रियात्मक संशोधनाद्वारे सामाजिक संबंधाना चागल्या पातळीवर बनविता येऊ शकते

क्रियात्मक संशोधनामध्ये शारीरिक शिक्षणामधील समस्या किंवा घटना यावर लक्ष्य केंद्रित केले जाते. तसेच या संशोधनातून प्राप्त होणा-या निष्कर्षांचा उपयोग शारीरिक शिक्षणात परिवर्तन आणण्यासाठी एक योजनेच्या स्वरूपात केला जातो. क्रियात्मक संशोधनाचे प्रमुख उद्दिष्टे परिवर्तन घडवून आणण्यासाठी नियोजन करणे, विशिष्ट परिस्थितीवर नियंत्रण ठेवणे, संशोधनला सुधारात्मक दिशा देणे, हे असते

७) मुल्यांकनात्मक संशोधन

चालू काळामध्ये सरकार कडून अनेक योजना का-यान्वाहित केल्या जातात अशा योजनांवर

खूप खर्च केला जातो ज्यामध्ये आरोग्य, शिक्षण, कृषी इ. अशा योजनांचे फलित जाणून घेण्याची गरज असते त्यासाठी मुल्यांकनात्मक संशोधन करण्याचे ठरविले जाते. विल्यम, डॉल्फिन व कार्प यांच्या मते, मुल्यांकनात्मक संशोधन विशिष्ट समूहाच्या जीवनमानात सुधारणा घडून आणण्यासाठी जो कार्यक्रम हाती गेला त्या कार्यक्रमाचे उद्दिष्टे सफल झाले किंवा नाही याचे माल्यांकन करते. मुल्यांकनात्मक संशोधनाचे मुख्य उद्दिष्टे हे अज्ञात असलेली अहिती गोळा करून त्याद्वारे निष्कर्ष काढणे हेच असते.

निष्कर्ष- वरील सर्व संशोधन प्रकार शारीरिक शिक्षणानातील संशोधकांना संशोधन करण्यासाठी उपयुक्त ठरतील. वरती संशोधनातील संशोधनाचे विविध प्रकारची थोडक्यात ओळख करून देण्याचा प्रयत्न केला आहे. संशोधनाच्या प्रकारावरून संशोधनास दिशा देण्याचे मार्गदर्शन यावरून देता येईल.

संदर्भ -

- १) भिंताडे वि. रा. (2008) शैक्षणिक संशोधन पध्दती, विनय नुतन प्रकाशन, पुणे.
- २) मुळे, रा.ब., उमाठे वि. तु. (1987) शैक्षणिक संशोधनाची मुलतत्वे, महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथ निर्मिती मंडळ, नागपुर.
- ३) Best & Khan (2008), Research in Education (10<sup>th</sup> Ed) Prencice Hall, New Delhi
- ४) प्रा. डॉ. दिलीप खैरनार (२००९) प्रगत सामाजिक संशोधन पद्धती व सांख्यिकी, डायमंड प्रकाशन, पुणे.



## खेल मे संतुलित आहार कि भूमिका- एक □ ध्ययन

**Prof. Amitkumar P. Khandekar** Asst. Prof. Nabira Mahavidyalaya, Katol  
Dist-Nagpur Email Id.-amitkumark20@gmail.com

**सारांश:** उचित पोषण और आहार वह ईंधन है जो शारीरिक गतिविधि को प्राथमिकता देता है। पोषण एक महत्वपूर्ण घटक है और खेल के विकास में एक महत्वपूर्ण कारक है। खेल के प्रदर्शन पर भी इसका बड़ा प्रभाव पड़ता है। एक संतुलित आहार और अच्छी खान-पान की आदतें खेल को कठोर प्रशिक्षण देते हुए बीमारी और चोट के जोखिम को कम करती हैं और सबसे अच्छी मानसिक और शारीरिक स्थिति के लिए अनुकूल होती है। खिलाड़ी को उनके खेल प्रदर्शन से पहले उचित पोषण योजना का उपयोग करके उनका खेल प्रदर्शन बढ़ाया जा सकता है। एथलीटों के लिए आहार के बारे में गलत जानकारी होना उनके स्वास्थ्य के लिये घातक है। इस शोध पत्र में खिलाड़ी को के लिए संतुलित आहार और पोषण आहार की मूल बातों पर चर्चा की गई है।

**संकेत:** पोषण, कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन, खनिज

### प्रस्तावना:

भोजन मानव जीवन की मूलभूत आवश्यकताओं में से एक है। आपके शरीर की वृद्धि, पुनःपूर्ति, और ऊर्जा उत्पादन सभी पोषक तत्वों द्वारा पूरक हो सकते हैं जो आपको भोजन से मिलते हैं। आपके द्वारा खाया जाने वाला भोजन पोषण के मामले में संतुलित होना चाहिए। अगर आप अपने शरीर को स्वस्थ और मजबूत रखना चाहते हैं, तो आपको संतुलित आहार लेने की जरूरत है और अपने आहार में पोषक तत्वों को शामिल करें। संतुलित आहार खाने से बीमारी नहीं होती है। मानसिक स्वास्थ्य अच्छा बना रहता है। इस तेज भागती जिंदगी में आपको अपने शरीर पर ध्यान देने और संतुलित आहार खाने की जरूरत है। अच्छे शारीरिक और

मानसिक स्वास्थ्य के लिए शरीर को पौष्टिक आहार की आवश्यकता होती है। बहुत अधिक या बहुत कम पोषण मिलने पर भी शरीर पर इसका हानिकारक प्रभाव पड़ता है। इसलिए स्वस्थ शरीर को संतुलित आहार की आवश्यकता होती है। इसलिए हमारे दैनिक जीवन में शरीर को स्वस्थ और मजबूत रखने के लिए संतुलित आहार बहुत जरूरी है। खेल प्रदर्शन में एक संतुलित आहार बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प-याप्त कार्बोहाइड्रेट और तरल पदार्थ के बिना खिलाड़ी बहुत थका हुआ महसूस करेगा। मांसपेशियों के निर्माण के लिए प्रोटीन की आवश्यकता होती है। प-याप्त विटामिन और खनिजों के बिना खिलाड़ी कभी भी अपनी अधिकतम क्षमता तक नहीं पहुंच



पाएंगे। खेल प्रदर्शन बढ़ाने के उद्देश्य से संतुलित आहार योजना आवश्यक है। एथलीटों के प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए आहार रणनीतियों में पोषक तत्वों, माइक्रोन्यूट्रिएंट्स और तरल पदार्थों का सेवन शामिल है, साथ ही पूरे दिन उनकी संरचना और अंतराल भी शामिल हैं। वर्तमान में, खेलों में आहार योजनाओं का महत्व तेजी से पहचाना जाता है, एथलीटों में ताकत और शक्ति (जैसे वजन उठाना), टीम वर्क (जैसे फुटबॉल) और असर (जैसे मैराथन, रनिंग) जैसे खेलों में प्रतिस्पर्धा होती है। अगर सही तरीके से इस्तेमाल किया जाए तो संतुलित आहार का उपयोग दक्षता बढ़ा सकता है।

### संतुलित आहार अवधारणा:

पोषण के लिए प्रोटीन, पानी, विटामिन और खनिजों की प-याप्त आपूर्ति आवश्यक है। चूंकि किसी एक एकल भोजन में इन सभी तत्वों को समान मात्रा में प्राप्त करना संभव नहीं है, इसलिए दैनिक आहार में विभिन्न खाद्य पदार्थों को शामिल करके इन सभी तत्वों की सही मात्रा प्राप्त की जानी चाहिए। ऐसे समग्र आहार को संतुलित आहार या संतुलित आहार कहा जाता है।

### संतुलित आहार कैसे लें?

आज की आधुनिक दुनिया में संतुलित आहार खाना जरूरी है। संतुलित आहार एक अनुरूप आहार है। हर किसी का आहार अनुरूप होना

चाहिए। इसमें विटामिन, कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन होना चाहिए।

- एक अच्छा प्रोटीन आहार।
- आहार में फाइबर शामिल होना चाहिए।
- फलों के आहार को शामिल करना चाहिए।
- दैनिक आहार में चीनी की कम मात्रा।

आहार विशेषज्ञों के अनुसार, आपका आहार लगभग पैंतीस प्रतिशत प्रोटीन से बना होना चाहिए। ये प्रोटीन दूध और डेयरी उत्पादों, दालों, पत्तेदार सब्जियों और अनाज में पाए जाते हैं। पुरुषों को अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है क्योंकि वे महिलाओं से अधिक मजबूत होते हैं। डायटीशियन के अनुसार उन्हें अपने भोजन में कम से कम एक भाग प्रोटीन होना चाहिए। यह प्रोटीन दाल, पनीर, मछली या किसी अन्य रूप में पाया जाता है।

### विटामिन के प्रकार और उनके लाभ

ए - प्रतिरक्षा को बढ़ाता है, त्वचा और दंत स्वास्थ्य में सुधार करता है, अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ाता है।  
बी 1 - पचन और शरीर का परिसंचरण में सुधार, यह हरी पत्तेदार सब्जियों, अंडों की जर्दी, मसूर, नमक से संप्रप्त होता है।

बी 2- दिमाग पर तनाव कम करता है, वसायुक्त खाद्य पदार्थों के पाचन में मदद करता है, कोशिकाओं को ऑक्सीजन प्रदान करता है।



बी 3 - कोलेस्ट्रॉल कम करता है, संचार संबंधी दोषों को दूर करता है, रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है।

बी 5 - शरीर की ताकत बढ़ाता है यह अनाज, सोयाबीन, अंडे की जर्दी से प्राप्त होता है

बी -6 - प्रोटीन पाचन के लिए उपयोगी, तनाव कम करता है, हार्मोन पैदा करता है सोयाबीन, खमीर, हरी पत्तेदार सब्जियां, सूरजमुखी के बीज

- बी 12 - एक डेयरी उत्पाद, लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है

- सी - प्रतिरक्षा को बढ़ाता है, अल्सर के गठन से लड़ता है, दंत और मसूड़ों के स्वास्थ्य में सुधार करता है, लोहे के पाचन में मदद करता है।

- डी - कैल्शियम के पाचन में मदद करता है, हड्डियों के विकास के लिए उपयोगी, तंत्रिका तंत्र के सुचारू कामकाज के लिए आवश्यक है। धूप, मक्खन, दूध, अंडे की जर्दी से प्राप्त होता है

- इ - रक्त के थक्कों को रोकता है, रक्त प्रवाह को नियंत्रित करता है, कोशिकाओं को ऑक्सीजन देने में मदद करता है मक्खन, अंडे, सलाद, साबुत अनाज, दूध, पालक, सोयाबीन, सूरजमुखी, कद्दू

- एफ - कोलेस्ट्रॉल कम करता है, हृदय रोग से लड़ता है। मेवा में पाया जाता है

के - रक्त संचार के लिए उपयोगी। यीस्ट, हरी पत्तेदार सब्जियां, सोयाबीन, सूरजमुखी का तेल, अंडे की जर्दी से प्राप्त होता है

**खेलों में संतुलित पोषण महत्वपूर्ण क्यों है?**

शरीर में प्रत्येक कार्य के लिए कार्य बल की आवश्यकता होती है। बाँड़ी को इस एनर्जी की जरूरत उसी तरह है जैसे मोटरसाइकिल को पेट्रोल की जरूरत होती है, इंजन को डीजल की जरूरत होती है, कोयला, पंप को बिजली की जरूरत होती है, मोबाइल फोन को चार्जिंग की जरूरत होती है। खेलों में भाग लेने के लिए आहार परिवर्तन पर विशेष ध्यान देने के साथ उत्कृष्ट पोषण की आवश्यकता होती है। कम उम्र में लक्षित फिटनेस का विकास, विशेष रूप से किशोरावस्था में एक सक्रिय जीवन शैली जीने की क्षमता, संभावित अतिरिक्त वजन से बचा जाता है, इस प्रकार जीवन की सामान्य गुणवत्ता में सुधार को नींव माना जाता है। एथलीटों को पोषण, फिट, केंद्रित और अंतिम प्रदर्शन के लिए प्रतिस्पर्धा करने के लिए तैयार रहने की आवश्यकता है। पोषण और खाने की आदतें भी एथलेटिक प्रदर्शन को प्रभावित करती हैं। स्वास्थ्य, खेल, पोषण, भोजन विकल्प और शरीर के वजन और शरीर की संरचना के बारे में एथलीट की विशिष्ट आवश्यकताओं को समायोजित करने के लिए खेल पोषण विशेषज्ञों द्वारा सामान्य सिफारिशें सुझाई जानी चाहिए। एथलीट नियमित रूप से अपने शारीरिक



प्रशिक्षण और प्रतियोगिताओं के माध्यम से अपने शरीर को चुनौती देते हैं। अपनी गतिविधियों या खेल की मांगों को पूरा करने के लिए, एथलीटों को हर दिन अपने शरीर के लिए प-याप्त ईंधन की आवश्यकता होती है।

### **मूल पोषक तत्व क्या हैं?**

कुल छह मुख्य पोषक तत्व हैं जो मानव शरीर में ऊर्जा उत्पादन के लिए आवश्यक हैं, एथलीटों की ऊर्जा के विकास में योगदान करते हैं, शरीर की प्रक्रियाओं को विनियमित करते हैं और कमियों और अपक्षयी रोगों को रोकते हैं। कार्बोहाइड्रेट में, इन आवश्यक पोषक तत्वों को छह पोषक तत्वों में वर्गीकृत किया जाता है, अर्थात् प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज और पानी।

#### **• कार्बोहाइड्रेट:**

शरीर में कार्बोहाइड्रेट का उपयोग शारीरिक गतिविधि के दौरान किया जाता है जो ग्लाइकोजन के रूप में शरीर में जमा होते हैं। मांसपेशियों के ग्लाइकोजन स्टोर्स को फिर से भरने के लिए व्यायाम के दौरान रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखने और ऊर्जा की मांग को पूरा करने के लिए कार्बोहाइड्रेट की आवश्यकता होती है। व्यायाम के दौरान, शरीर में कार्बोहाइड्रेट ईंधन का मुख्य स्रोत हैं।

#### **• प्रोटीन:**

प्रोटीन को जीवन का निर्माण

खंड कहा जाता है, जो शरीर में प्रत्येक कोशिका में पाया जाता है। प्रोटीन पूरे शरीर में अणुओं के परिवहन, कोशिकाओं को पोषण देने, नई कोशिकाओं के निर्माण, वायरस और बैक्टीरिया से शरीर की रक्षा करने और पोषक तत्वों को रक्तप्रवाह में स्थानांतरित करने, संयोजी ऊतक का समर्थन करने और व्यायाम के दौरान ऊतकों की मरम्मत के लिए आवश्यक है।

#### **• वसा:**

वसा को मुख्य रूप से निम्न से मध्यम शक्ति अभ्यास के दौरान ईंधन के रूप में उपयोग किया जाता है। यह वसा कोशिकाओं की झिल्ली को एक संरचना प्रदान करने, हार्मोन के उत्पादन में मदद करने के लिए, तंत्रिका अस्तर को सही क्रिया करने के लिए, और वसा में घुलनशील विटामिन के अवशोषण की प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाने के लिए भी आवश्यक है।

#### **• विटामिन और खनिज:**

विटामिन शरीर के स्वास्थ्य के लिए छोटे लेकिन महत्वपूर्ण पोषक तत्व हैं। ये विटामिन, जो सभी जीवों को चाहिए, आहार का हिस्सा हैं। विटामिन कार्बन के यौगिक हैं। ये विटामिन शरीर में उत्पन्न नहीं हो सकते। इसके दो प्रकार होते हैं। जलीय (पानी में घुलनशील) तेलीय घुलनशील (तेल में घुलनशील) - विटामिन ए, डी, ई, और के वसा में घुलनशील होते हैं। खनिजों का कार्य ऊतकों के संरचनात्मक



विकास के साथ-साथ शारीरिक प्रक्रियाओं के नियमन के लिए है।

#### **समारोप:**

खिलाडीयोको को अपने आहार के बारे में पता होना चाहिए। एक अच्छा आहार आपको अपने खेल प्रदर्शन को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। एक संतुलित आहार बहुत महत्वपूर्ण है, एक उच्च प्रदर्शन और अच्छे स्वास्थ्य से संबंधित खेल आहार प्राप्त करने की कुंजी एक संतुलित आहार है। प्रतिस्पर्धा और प्रशिक्षण में ऊर्जा की जरूरतों को पूरा करने के लिए, शरीर को विटामिन, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, खनिज जैसे उचित पौष्टिक भोजन का सेवन बढ़ाने की आवश्यकता होती है। यदि इन पोषण संबंधी

जरूरतों को पूरा नहीं किया जाता है, तो खराब प्रदर्शन और स्वास्थ्य समस्याओं में वृद्धि का खतरा होता है। पोषक तत्वों की खुराक का उपयोग एथलीट के लिए सुरक्षित, प्रभावी और बहुत आवश्यक है। इस प्रकार एक संतुलित पोषण आहार योजना के माध्यम से खिलाड़ी अपने खेल में उच्चतम कौशल प्राप्त कर सकते हैं।

#### **संदर्भ सूची:**

डॉ.स.ह.गोडबोले: भारतीय अन्न प्रदार्थ व संतुलित आहार-

श्वेता सिन्हा : आहार एवं पोषण विज्ञान.

Wojtys EM (2015) Young Athletes Sports health. A Multidisciplinary Approach.

Congeni J, Miller S (2002) Supplements and drugs used to increase athletic performance.

Prochaska JO, Velicer WF (1997) The trans theoretical model of health behavior change.

Clark's Nancy (2008) Sports nutrition guide book: The 1st Nutrition resources for active people.

L.M, Brke Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE (2011) Carbohydrates for training and competition.

M. Fogelholm (2010) Physical activity, fitness and fatness.



## कोर प्रशिक्षण पध्दत

प्रा. तत्तापुरे जे. जी. क्रीडा विभाग प्रमुख यशवंतराव चव्हाण महाविद्यालय अंबाजोगाई जिल्हा बीड

**प्रस्तावना:-** आजच्या या आधुनिक काळात खेळ हा केवळ मोकळ्या वेळेत खेळण्याची कृती राहिली नसून त्याद्वारे शारीरिक विकास, मानसिक विकास प्रसिद्धी, आर्थिक फायदा देशाच्या विकासाठी तसेच मनोरंजन या सर्व गोष्टी मिळतात हे आता जगजाहीर झालेले आहे. ऑलिंपिक क्रीडा स्पर्धेत सहभाग घेण्याच्या देशाची व खेळाडूंची संख्या वेगाने वाढत आहे. प्रत्येक खेळाडू व संघ आपण विजयी व्हावे यासाठी प्रयत्न करत असतात त्यामुळे स्पर्धा अधिकच तिष्ठ होत आहेत. विजयी होण्यासाठी केवळ दैनंदिन सराव किंवा दिशाहीन सरावास महत्व उरले नसून त्यापेक्षा काहितरी आर्थिक व तंत्रशुद्ध प्रशिक्षण पध्दतीचा वापर करून खेळाडू आपल्या क्रीडा कौशल्यात व शारीरिक क्षमतेत विकास घडवत असतात प्रत्येक विजयी खेळाडूंच्या विजयमागे काहितरी नविन संकल्पना सरावाच्या वेगवेगळ्या पध्दती उदयास येऊ लागल्या विजयी होण्यासाठी अधिक चांगल्या शारीरिक व मानसिक स्थितीची आवश्यकता आहे. हे सर्वसामान्य होऊ लागले पध्दतीशीरपणे तयारी केल्यावरच विजयी होता येते हे सर्वांना पटू लागले आहे. येथूनच क्रीडा प्रशिक्षण या संकल्पनेचा उदय झाला असावा. खेळाडूंना प्रशिक्षण देण्यासाठी शास्त्रीय पाया असलेल्या प्रशिक्षण पध्दती व साधनांचा वापर करून त्यांच्या क्रीडा कार्यक्रमात वाढ होऊ शकते सध्याच्या काळाची ती गरज आहे. कारण खेळ पूर्णपणे स्पर्धात्मक झाले आहेत. प्रत्येक स्पर्धेत नवनवीन उच्चोक्त स्थापन केले जात आहेत. नियमित व्यायाम केल्याने व्यक्ती तंदुरुस्त राहू शकते. हे सर्वसामान्य आहे. पण क्रीडा क्षेत्रात उच्च पातळीवर यश संपादन करण्यासाठी तसेच कौशल्य कार्यमान वाढवण्यासाठी शास्त्रीय प्रशिक्षण पध्दतीचा वापर करावा

लागतो.

**प्रशिक्षण पध्दती:-** खेळाडूचे कार्यमान वाढविण्यासाठी प्रशिक्षणाची गरज आहे हे सर्वसामान्य झाल्यानंतर प्रशिक्षण कशा कशाचे द्यायचे या नविन आव्हानाने डोकेवर वाढले आहे. एका खेळाडूंच्या तयारी मागे अनेक शारीरिक, मानसिक व सामाजिक, घटकांचा समावेश असतो. अर्थातच या तिन्ही घटकांचा अभ्यास सुरू झाला त्यातून तिन्ही घटकांशी संबंध नवीन शाखा उदयास आल्या. उद. क्रीडा वैद्यकशास्त्र, शरीर धारणा शास्त्र क्रीडा मानसशास्त्र, आहारशास्त्र, क्रीडा प्रशिक्षण व इतर यात सर्वात महत्वाचा वाटा असतो. तो क्रीडा प्रशिक्षणाचा उच्च कार्यमान किंवा प्रत्यक्ष कौशल्याचे ज्ञान व शारीरिक हालचालीची कार्यक्षमता या द्वारेच वाढविले जाते.

**प्रशिक्षण पध्दतीचा इतिहास:-** शिक्षणाचे दोन भाग पडतात हे दोन्ही भाग एकमेकांवर आधारीत असतात. सन 1956 हे वर्ष क्रीडा प्रशिक्षण शास्त्राच्या इतिहासातील सर्वात महत्वाचे वर्ष ठरले. कारण या वर्षी डिक्ट्रज हशी या जर्मन व्यक्तीने प्रशिक्षण शास्त्रावर आधारीत "ट्रेनिंग स्कोहर" हे पुस्तक लिहिले. प्रशिक्षण शास्त्र या विषयाचे खऱ्या अर्थाने जोर पकडला. भारतात 1960 च्या दशकात पतियाळा येथील नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेळ प्राधिकरण या संस्थेने क्रीडा प्रशिक्षण हा विषय शिकविण्यास सुरुवात केली. अनेक संस्थेने क्रीडा प्रशिक्षण हा विषय शिकविण्यास सुरुवात केली याच संस्थेने खऱ्या अर्थाने भारतात क्रीडा प्रशिक्षण शास्त्र व पध्दती ही संकल्पना रुजविली व तिच्या विकासासाठी ही संख्या सतत प्रयत्न करते. भारतात हरदयालसिंग यांनी पहिल्यांदा या विषयाचे सखोल दर्शन घडविणारे भारतीय पुस्तक "सायन्स ऑफ स्पोर्ट्स ट्रेनिंग" लिहिले



आजही हे पुस्तक अनेक मार्गदर्शन वापरतात. नेताजी सुभाषचंद्र राष्ट्रीय खेळ प्राधिकरण व देशातील विविध केंद्र तसेच राणी लक्ष्मीबाई शारीरिक शिक्षण संस्था ग्लाहेर, वाय.एम.सी.ए. चेन्नई, हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळ अमरावती या भारतातील काही संख्या आहेत ज्यांनी क्रीडा प्रशिक्षण शास्त्राच्या विकासात भर टाकली.

**कोर ट्रेनिंगचा इतिहास:-** आजच्या या आधुनिक काळात तंत्राच्या साहाय्याने काही क्षणात सर्व बाबी खेळातील व इतर क्षेत्रातील माहिती पसरत असते अनेक खेळाडू आपल्या प्रशिक्षण पध्दतीत वेगवेगळ्या प्रशिक्षण पध्दतीचा वापर करत नसतात या कोर प्रशिक्षणाचा अविष्कार

विल्टस या व्यक्तीने केला. कोर ट्रेनिंग प्रशिक्षण म्हणजे विविष्ट व तंत्रशुद्ध पध्दतीने पोटाच्या कंबरेचे व पोटाच्या बाजूचे स्नायूंना दिला जाणारा व्यायाम म्हणजे कोर प्रशिक्षण होय.

**कोर प्रशिक्षण पध्दतीची ओळख:-** सध्याच्या तांत्रिक युगात इतरही क्षेत्राबरोबर क्रीडा क्षेत्रातही आधुनिक तंत्र विकसित होत आहेत स्पर्धेमध्ये टिकवून राहण्यासाठी ही तंत्रे अवगत करणे खेळाडू व मार्गदर्शक दोघांसाठीही अपरिहार्य आहे. त्यामुळे कोर ट्रेनिंग, फार्टलोग, ट्रेनिंग, सरकेट ट्रेनिंग इ. पध्दतीचा वापर करून खेळाडूमध्ये सुधारणाकरण्यासाठी प्रशिक्षण याचा वापर करू लागले आहेत. तांत्रिक शरीर क्रिया मज्जासंस्था आणि स्नायू मज्जासंस्था यावर नियंत्रण करणाऱ्या क्रियांचा कोर ट्रेनिंग या बाबीचा समावेश होतो. तीव्रता, अवधी, वारंवार आणि पुनर्भरण यात योग्य बदल करून कोर ट्रेनिंग कार्यक्रम सुधारता येतो.

**कोर ट्रेनिंगचे महत्व:-** क्रीडा कौशल्य कार्यक्रमाच्या बाबतीत झालेले संशोधन अभ्यास सिध्द करतात की ताकद दम,बाती, दिशाभिमुखता व शरीराची लवचिकता

यावर भर देणाऱ्या जुन्या व्यायाम प्रकारापेक्षा ताकद, गती दम, दिशामुखता, वेग, शक्ती जलद प्रतिक्रिया आणि समन्वय कौशल्य कार्यक्रम जास्त परिणामकारकतेने वाढविणारे व्यायाम म्हणजे कोर. मानवाच्या शरीराच्या केंद्रबिंदूला बलवान करण्यासाठी जे शस्त्रशुद्ध पध्दतीने व्यायाम केला जातो त्याला कोर प्रशिक्षण असे म्हणतात. सध्याच्या या आधुनिक काळात कोर ट्रेनिंगचा उपयोग मोठ्या प्रमाणात खेळाडूचे क्रीडा कौशल्य वाढत आहे. त्यांची उच्चतम पातळी कौशल्याची वाढत आहे त्यामुळे या प्रशिक्षण पध्दतीचे महत्व वाढले आहे.

**कोरची रचना:-** कोर म्हणजे मानवाच्या शरीराचे दोन समान भाग करण्यासाठी जो अॅक्ससेस टाकला जातो. त्या अॅक्ससेसचा मध्यबिंदू होय. यात शरीराचे अनेक स्नायू जसे खांद्याचे स्नायू पोटाचे स्नायू छातीचे स्नायू यात प्रामुख्याने कमरेचे स्नायू रेक्टस अॅब्डामिनल्स ग्लुटीअस मॅसिमस रिकटस फोमोरीस, इत्यादी स्नायूंचा कोर रचनेत समावेश होतो.

**कोर प्रशिक्षणाचे काही व्यायाम प्रकार:-** कोर ट्रेनिंग पध्दतीमध्ये अनेक व्यायाम प्रकारांवर संशोधन होवून त्यात सुधारणा केल्या आहेत आजच्या काळात विविध मिडीसीन बोल घेऊन कोर प्रशिक्षण दिले जाते. जेणे करून खेळाडूंना आपल्या क्रीडा कौशल्यात व शारीरिक क्षमतेच्या घटकांवर चांगला परिणाम पडून खेळाडूंना स्पर्धेत उत्तम क्रीडा कामगिरी करण्यासा मदत होते. आपणास काही व्यायाम प्रकार सांगता येतील जसे -

1. बॅट नी सिटअप्स
2. हायपर एक्सटेन्शन
3. हॅंगिंग वी रेजेस
4. रिव्हर्स क्रंच
5. बॅच ऑब्लिक
6. पिलर्स





7. व्हिस्ट वुद्रय मिडिसीन वॉल
8. मिटीसीन बॉल सह व्ही सटिअप्स
9. रिव्हर्स हायपूर एक्सलेशन मेडिसिने बॉल सह
10. सुपर मन्न
11. प्रॉपर ब्राच
12. साई फ्लक्क
13. हण्णिश एल होल्ड

**इत्यादी काही व्यायाम प्रकार आपणास सांगता येतील.**

या व्यायाम प्रकारांचा तंत्रशुद्ध पध्दतीने वापर करून खेळाडूला कोर प्रशिक्षण देवून क्रीडा कौशल्य व शारीरिक क्षमतेच्या घटकांचा विकास केला जाऊ शकता. ऑलिंपिक स्पर्धेत विजयी झालेल्या खेळाडूंच्या प्रशिक्षण पध्दतीमध्ये कोर प्रशिक्षण पध्दतीचाही मोठ्या प्रमाणात वापर केला जातो. असे आपणास दिसून येते. त्यामुळे आपणही मा प्रशिक्षण पध्दतीचा वापर आपल्या खेळाडूंची केला पाहिजे.

**कोर प्रशिक्षण पध्दतीचा कायदे:-** खेळाडूंच्या शरीराच्या मध्य बिंदूला शरीराच्या मध्यबिंदूला बलवाण बनविण्यासाठी खेळाडूंनी आपल्या रोजच्या सरावामध्ये कोर ट्रेनिंगचा वापर केला पाहिजे त्यामुळे खेळाडूंना शरीराची लवचिकता, वेग, दिशाभिमुखता व ताकद वाढविण्यासाठी मदत होते असे अनेक संशोधनातून सिद्ध झाले आहे. खेळाडूंनी आपले शारीरिक क्षमतेच्या घटकांचा वाढ करण्यासाठी या प्रशिक्षण पध्दतीचा अवलंब करावा लागतो त्यातून खेळाडूंना आपले क्रीडा कौशल्य विकसित करता येते.

**संदर्भ :-**

1. Doffin (1994) Interoduction For physical education fitness & sports (IInd edition) certifaonia my filed publishing company
2. William it (1980) physical education 2

sports in changing society Delhi sub publication'

१. Singh H (1991) Science of sports training New Delhi D.V.S. Publication

२. www.Curtaining indentation



## फिटनेस और तंदुरुस्ती (Fitness and Wellness)

डॉ. मोहम्मद एजाज शेख, डायरेक्टर ऑफ फिजिकल एजुकेशन, डी. बी. सायन्स कॉलेज, गोंदिया

Email: ajazz.sheikh@gmail.com Cell: 9326811003

**सारांश :** शारीरिक फिटनेस शारीरिक प्रयास के अनुकूल अनुकूलन और प्रतिक्रिया करने की सामान्य क्षमता है। वेलनेस सकारात्मक जीवन शैली व्यवहार और दृष्टिकोण के माध्यम से जीवन की बढ़ी हुई गुणवत्ता, व्यक्तिगत विकास और क्षमता की खोज है। यह एक अधिक सफल अस्तित्व के प्रति जागरूक होने और चुनाव करने की एक सक्रिय प्रक्रिया है। शारीरिक फिटनेस और तंदुरुस्ती का नजदिक का संबंध है। सफल और सुखी जीवन जीने के लिए फिटनेस और तंदुरुस्ती जरूरी है। हाल के दिनों में शारीरिक फिटनेस और तंदुरुस्ती बनाए रखना सबसे बड़ी चुनौती है। धुनिक विज्ञान और प्रौद्योगिकी के चलते मानव को सभी सुविधाएं उपलब्ध है जो मानव जीवन को सान और रामदायक बनाती हैं। साथ ही ऐसी सुविधाओं को संभालने से बहुत दबाव और तनाव पैदा होता है; हमारे मानसिक स्वास्थ्य, सतर्कता और व्यक्तिगत संबंधों को प्रभावित करते हैं। चिकित्सा विज्ञान की प्रगति ने अधिकांश सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं को समाप्त कर दिया है। लेकिन बदलती जीवनशैली ने उच्च रक्तचाप, मधुमेह, स्ट्रोक दि जैसी पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ा दिया है। २० वीं शताब्दी के अंत में धीरे-धीरे एक फिटनेस और तंदुरुस्ती की ओर मानव का ध्यान कर्षित हुआ। ज लोगों को यह समझने की जरूरत है कि अच्छा स्वास्थ्य ज्यादातर तम-नियंत्रित होता है। सकारात्मक जीवनशैली स्वास्थ्य और स्वास्थ्य समस्या के प्रमुख कारणों को रोक सकती है। जीवन की समग्र गुणवत्ता को बढ़ाने पर केंद्रित गुणवत्ता फिटनेस और तंदुरुस्ती कार्यक्रम में भागीदारी के माध्यम से फिटनेस और तंदुरुस्ती को बढ़ाया जा सकता है।

**कीवर्ड:** शारीरिक स्वास्थ्य, तंदुरुस्ती.

**प्रस्तावना :** मनुष्य का अस्तित्व और प्रभावशीलता उसकी शारीरिक फिटनेस और वेलनेस पर निर्भर करती है। अब भी, शारीरिक फिटनेस का अर्थ वास्तव में बिना अधिक प्रयास के किसी कार्य को करने की क्षमता से कहीं अधिक है। शारीरिक फिटनेस किसी के जीवन की गतिविधियों को न केवल शारीरिक भलाई और मानसिक प्रभावशीलता को प्रभावित करती है बल्कि व्यक्तिगत और सामाजिक समायोजन को भी प्रभावित करती है। शारीरिक फिटनेस शारीरिक प्रयास के अनुकूल अनुकूलन और प्रतिक्रिया करने की सामान्य क्षमता है। वेलनेस सकारात्मक जीवन शैली व्यवहार और दृष्टिकोण के माध्यम से जीवन की बढ़ी हुई गुणवत्ता, व्यक्तिगत विकास और क्षमता की खोज है। यह एक अधिक सफल अस्तित्व के प्रति जागरूक होने और

चुनाव करने की एक सक्रिय प्रक्रिया है। लंबे और सफल

सुखी जीवन जीने के लिए फिटनेस और तंदुरुस्ती जरूरी है। लोग यह समझने लगते हैं कि अच्छा स्वास्थ्य ज्यादातर तम-नियंत्रित होता है और यह अकाल मृत्यु और

बीमारी का प्रमुख कारण है। इसलिए, हम सभी लंबे और सुखी जीवन जीने की इच्छा रखते हैं, कल्याण कार्यक्रम जीवन की समग्र गुणवत्ता को बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। अधिकांश लोग फिटनेस और तंदुरुस्ती के बारे में बहुत जागरूक हो गए हैं। वे नियमित शारीरिक गतिविधियों और व्यायाम कार्यक्रमों का पालन कर रहे हैं और उनमें भाग ले रहे हैं।

**शारीरिक फिटनेस:** यह किसी भी प्रकार की अप्रत्याशित



□ पात स्थिति को पूरा करने के लिए बिना थके और अतिरिक्त मात्रा में ऊर्जा के बिना अपनी दैनिक दिनच-या को पूरा करने की क्षमता है। शारीरिक फिटनेस के अंतर्गत दो संबंधित अवधारणाएं होती हैं : १. सामान्य फिटनेस - स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती की एक स्थिति। और २. विशिष्ट फिटनेस - खेल या व्यवसायों के विशिष्ट पहलुओं को करने की योग्यता पर □ धारित कार्योंन्मुखी परिभाषा। सामान्यतः शारीरिक फिटनेस व्यायाम, सही □ हार और प-याप्त □ राम के द्वारा हासिल हो जाती है। यह जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। शारीरिक फिटनेस सर्वोपरि है, क्योंकि यह अन्य सभी मानवीय शक्तियों, गुणों अथवा भावों का स्रोत है। शरीर को स्वस्थ, सबल, निरोग, चुस्त एवं दुरुस्त रखना प्रत्येक व्यक्ति की प्राथमिकता होनी चाहिए।

**वेलनेस / तंदुरुस्ती** : यह जीवन को जीवंतता और अर्थ के साथ पूरी तरह जीने की क्षमता है। यह गतिशील और बहु□ यामी है। वेलनेस या कल्याण संवर्धन का अर्थ शरीर, मन और □ त्मा का स्वस्थ होना है।

**फिटनेस और वेलनेस के लिये स्वास्थ्य शिक्षा**: स्वास्थ्य शिक्षा सभी के लिए बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह व्यक्तिगत और प-यावरणीय स्वच्छता के बारे में ज्ञान प्रदान करती है। लोग अपने शरीर और □ सपास को धूल और कीटाणुओं से साफ और साफ रखना सीखते हैं। यह किसी भी संचारी रोग को रोकने में मदद करता है। स्वास्थ्य शिक्षा संचारी रोगों, उनकी रोकथाम और उनके इलाज के बारे में जागरूकता प्रदान करती है। यह मलेरिया, एड्स, स्वाइन फ्लू, तपेदिक, और अधिक जैसी बीमारियों के प्रसार को नियंत्रित करने में मदद करता है। स्वास्थ्य शिक्षा हमें अपने शरीर की □ हार संबंधी □ वश्यकताओं के बारे में जागरूक होने में मदद करती है, और हमें उचित मात्रा में क्या लेना चाहिए। कैलोरी की मात्रा व्यक्ति की उम्र, लिंग और काम की प्रकृति पर निर्भर करती है। स्कूली बच्चों को

□ वश्यक संतुलित □ हार की पूर्ति के लिए 'मिड-डे मील' योजना के तहत पौष्टिक □ हार दिया जाता है। स्वास्थ्य शिक्षा प्रारंभिक अवस्था में रोगों का पता लगाने में मदद करती है। शारीरिक विकृति/रोग/जैसे खराब दृष्टि, सुनने की अक्षमता, कुपोषण का प्रारंभिक अवस्था में पता लगाया जा सकता है। एक बार समय पर पता चलने पर लोगों को सुधारात्मक तरीकों के बारे में सूचित किया जा सकता है। □ सनीय सुधार बहुत कुछ से बचने में मदद कर सकता है। पीठ दर्द, कुबड़ा पीठ, घुटने के जोड़ों का दर्द □ दि जैसी समस्याएं। सुधारात्मक मुद्रा और नियमित व्यायाम हमें बहुत मदद करते हैं।

**शारीरिक फिटनेस और स्वास्थ्य की □ वश्यकता** : उचित वृद्धि और विकास के लिए शारीरिक फिटनेस और स्वास्थ्य की □ वश्यकता होती है। यह शरीर की शारीरिक प्रणालियों को अधिक कुशलतापूर्वक और सुचारू रूप से कार्य करने में सक्षम बनाता है। शारीरिक फिटनेस न केवल स्वस्थ शरीर की सबसे महत्वपूर्ण कुंजी है, बल्कि गतिशील और रचनात्मक बौद्धिक गतिविधि का □ धार भी है। यह जीवन की गुणवत्ता में सुधार करता है। हमारे दैनिक जीवन में, एक शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति नियमित कार्य कुशलतापूर्वक और बिना थके हुए कर सकता है। यह हृदय रोगों की रोकथाम में मदद करता है। शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति को कोरोनरी हृदय रोग होने का खतरा कम होता है। यह हृदय प्रणाली की दक्षता में सुधार करता है। सामंजस्यपूर्ण वृद्धि और विकास में मदद करता है। उचित पोषण संबंधी □ वश्यकताओं को पूरा करता है। यह तनाव और तनाव के बेहतर प्रबंधन में मदद करता है। उम्र बढ़ने की प्रक्रिया में देरी करता है। चोट या बीमारी के बाद जल्दी ठीक होना। थकान से रिकवरी भी तेज और तेज होती है। हमारी ताकत, गति, लचीलापन, सहनशक्ति और समन्वय में काफी हद तक सुधार होता है। यह शरीर के समग्र कार्यों को नियंत्रित और सुधारता है। प्रतिक्रिया अधिक सटीक हो



जाती हैं इसलिए ऊर्जा की कम बर्बादी होती है। प्रणाली के बेहतर कामकाज से अच्छे स्वास्थ्य और शरीर का इष्टतम विकास होता है। अच्छा □ कार, □ कार, संरचना और नियंत्रित वजन प्राप्त करें। हम इसके माध्यम से □ सनीय विकृति को भी दूर कर सकते हैं।

**शारीरिक फिटनेस और तंदुरुस्ती की कुछ चुनौतियाँ:** हमारी □ धुनिक जीवन शैली अत्यधिक प्रतिस्पर्धी है। कम समय में सफल, समृद्ध और शक्तिशाली बनने की इच्छा ने प्रत्येक व्यक्ति को भौतिकवादी बना दिया है। जब हम □ धुनिक जीवन शैली के बारे में बात करते हैं, तो यह □ मतौर पर सबसे अद्यतित तकनीकों, विचारों और उपकरणों के उपयोग को संदर्भित करता है। यह एक वर्तमान या हाल की शैली या प्रवृत्ति को भी दर्शाता है। यह सामाजिक संबंधों, उपभोग, मनोरंजन और पोशाक सहित व्यवहार का एक अजीबोगरीब और विशिष्ट बंडल है। □ धुनिक जीवन शैली में व्यवहार और व्यवहार □ दतों, परंपराओं, काम करने के तरीके और तर्कपूर्ण कार्यों का मिश्रण है। शारीरिक स्वास्थ्य और स्वास्थ्य की चुनौतियाँ: शारीरिक फिटनेस और स्वास्थ्य का विकास और रखरखाव □ ज एक बड़ी चुनौती है। अत्यधिक तकनीकी दुनिया में अधिकांश दैनिक जीवित रहने वाली शारीरिक गतिविधियाँ लोगों के बीच समाप्त हो रही हैं। हर कोई एक □ सान और □ रामदायक जीवन जीना चाहता है। लेकिन साथ ही यह अनजाने में लोगों के साथ-साथ समाज के स्वास्थ्य और फिटनेस पर भी प्रभाव डाल रहा है। यहां शारीरिक फिटनेस और तंदुरुस्ती की कुछ चुनौतियों के बारे में नीचे चर्चा की गई है।

**वैज्ञानिक नवाचार और □ विष्कार:** वैज्ञानिक नवाचार और □ विष्कार यानी □ धुनिक तकनीक जैसे दीपक से लेकर वाहन तक, और अन्य ने लगभग सभी के दैनिक जीवन में शारीरिक गतिविधियों की □ वश्यकता को लगभग पूरी तरह से समाप्त कर दिया। समाज स्वचालित हो गया, जहाँ

अधिकांश गतिविधियाँ मशीनों द्वारा एक साधारण हैंडल या एक बटन के दबाने के साथ पूरी की जाती थीं। और ये तकनीकी □ विष्कार लोगों के लिए शारीरिक फिटनेस और तंदुरुस्ती के लिए सबसे बड़ा खतरा बन जाते हैं।

□ **धुनिक जीवन शैली:** जीवनशैली में बदलाव, किसी भी अन्य कारक से अधिक, हमारे समाज में बीमारी और अकाल मृत्यु को रोकने का सबसे अच्छा तरीका माना जाता है। □ धुनिक जीवन शैली अपनी विभिन्न गतिविधियों जैसे शहरीकरण, औद्योगीकरण और संसाधनों के अति-शोषण के माध्यम से वातावरण में दूरगामी परिवर्तनों के लिए जिम्मेदार है। ग्लोबल वार्मिंग और ओजोन रिक्तीकरण हमारी □ धुनिक जीवन शैली का परिणाम है। वातावरण में विभिन्न गैसों के निर्माण के साथ वैश्विक प-यावरण बदल रहा है।

**बच्चों में तनाव:** शिक्षा की वर्तमान प्रणाली में ऐसे तत्व होते हैं जो बौद्धिक और प्रतिभा क्षमता को विकसित करने के लिए प-याप्त कुशल होते हैं। शिक्षा से वैज्ञानिक, इंजीनियर और डॉक्टर पैदा होते हैं लेकिन शिक्षा के द्वारा अपने-अपने क्षेत्र में विशेषज्ञ होने के बावजूद भी व्यक्ति अत्यधिक मानसिक तनाव से ग्रस्त रहता है। □ धुनिक जीवन प्रतियोगिताओं से भरा है और स्कूलों में उच्च प्रतिस्पर्धा के कारण बच्चे लगातार दबाव में रहते हैं। □ ज के समाज में माता-पिता उम्मीद करते हैं कि उनके बच्चे अधिक अंक प्राप्त करेंगे। उनके पास बचपन के खेलों में शामिल होने का समय नहीं है। उनका अधिकांश समय ट्यूशन और स्कूलों में बीतता है, यहां तक कि स्कूल और कॉलेजों में भी, बच्चों पर शिक्षा का इतना दबाव होता है कि कभी-कभी बच्चा सामना नहीं कर पाता है और □ त्महत्या कर लेता है। शारीरिक गतिविधियाँ और खेल स्ट्रेस बस्टर हैं लेकिन टीवी जैसे हाई-टेक गैजेट्स वीडियो, सीडी और कंप्यूटर गेम ने हमारे बच्चों को शारीरिक गतिविधियों में कम से कम दिलचस्पी दी है जिसके परिणामस्वरूप बहुत सारी



शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक समस्याएं हैं।

**अशांत पारिवारिक संबंध:** □ ज की तथाकथित □ धुनिक दुनिया में, तीव्र गति से बढ़ते हुए, प्रत्येक व्यक्ति को खुद को साबित करने के लिए अधिक से अधिक प्रयास करने की □ वश्यकता है। गला घाँटने की प्रतियोगिता में और जीवन स्तर को बनाए रखने के लिए, संयुक्त परिवार में एकल परिवार में परिवर्तन हुआ है। □ ज कामकाजी पत्नियों की बढ़ती मांग के साथ, महिलाएं अब घरों की चार दीवारों के भीतर सीमित नहीं हैं बल्कि जीवन के सभी क्षेत्रों में पुरुष वर्ग के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चल रही हैं। इसके अलावा □ ज की नौकरी या पेशा अत्यधिक मांग वाला है जिसके लिए महिलाओं को अपने घर या बच्चों की देखभाल के लिए बहुत कम या बिल्कुल समय नहीं छोड़ना पड़ता है। यह उनके पारिवारिक जीवन को प्रभावित करता है, जिसके परिणामस्वरूप पति-पत्नी के बीच तलाक या संघर्ष होता है। अहंकार के टकराव होते हैं क्योंकि हमारे छोटे मुद्दों को सौहार्दपूर्ण ंग से सुलझाने के लिए किसी के पास प-याप्त समय नहीं होता है।

**स्वास्थ्य समस्याएं:** दुनिया में सबसे □ म स्वास्थ्य समस्याएं संक्रामक रोग थीं, जैसे कि तपेदिक, डिप्थीरिया, इन्फ्लूएंजा, गुर्दे की बीमारी, पोलियो और शैशवावस्था के अन्य रोग। □ धुनिक जीवन शैली हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। हमारी □ दतें पूरी तरह से बदल चुकी हैं। वैज्ञानिक नवाचारों के विकास के रूप में हमारी जरूरत में कुल फिटनेस ने हमारी शारीरिक गतिविधियों को कम कर दिया है। टीवी, कंप्यूटर, वीडियो गेम हमारे बच्चों का स्वास्थ्य खराब कर रहे हैं। □ ज जितनी चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध हैं, उससे शारीरिक परेशानी बढ़ती जा रही है। मोटापे के अलावा हृदय रोग, कैंसर, उच्च रक्तचाप, जोड़ों का दर्द और स्पॉन्डिलाइटिस □ दि □ धुनिक जीवन शैली के कारण बढ़ रहे हैं।

**कार्यस्थल पर अत्यधिक तनाव:** काम पर तनाव अपेक्षाकृत

□ धुनिक जीवन शैली की एक नई घटना है। पिछली शताब्दी में काम की प्रकृति में भारी बदलाव □ या है और अभी भी बदल रहा है। बदलाव के साथ तनाव □ ता है। नौकरी/पेशेवर तनाव शारीरिक स्वास्थ्य के लिए खतरा बन गया है। नौकरी की असुरक्षा और विशेष रूप से कॉर्पोरेट पुनर्गठन के समय में प्रदर्शन की उच्च मांग, कभी-कभी कर्मचारियों पर अस्वस्थ और अनुचित दबाव डालती है। बढ़ा हुआ □ कार्यभार और अत्यधिक लंबे काम के घंटे और कुछ परिलब्धियों के लिए हर समय चरम स्तरों पर प्रदर्शन करने का तीव्र दबाव वास्तव में एक कर्मचारी को शारीरिक और भावनात्मक रूप से थका देता है।

**कम सहनशीलता और हिंसा:** यह माना जाता है कि परिवार समाज की मुख्य संस्था है जो अपेक्षित व्यवहार पैटर्न के लिए अपने सदस्य का सामाजिककरण करता है लेकिन □ ज समाज में जीवन शैली में बदलाव, पूर्ण भौतिकवादी दृष्टिकोण और व्यस्त जीवन के साथ, संयुक्त परिवार की अवधारणा अधिक प्रचलित नहीं है। । एकाकी परिवारों में अधिकतर माताएँ काम करती हैं जिसके परिणामस्वरूप छोटे बच्चों को बच्चों की देखभाल करने वालों, नर्सरी, प्री-स्कूल □ दि पर छोड़ दिया जाता है। माता-पिता के पास बच्चों को सामाजिक मानदंडों और मूल्यों के बारे में सिखाने का समय नहीं होता है जो पुराने जमाने में संयुक्त परिवारों में उनके दादा-दादी द्वारा बच्चों को प्रेषित किए जाते हैं।

**मानदंडों और नतिक मूल्यों में कमी:** भारत में माता-पिता को विशेष सम्मान और सम्मान देने की परंपरा है। लेकिन □ ज □ धुनिक जीवन शैली में यह पाया गया है कि माता-पिता की स्थिति में समग्र रूप से परिवर्तन □ रहा है। सूचना की दुनिया के लिए एक्सपोजर और नवीनतम तकनीक तक □ सान पहुंच, निस्संदेह, सोशल नेटवर्किंग की नई अवधारणा विकसित हुई, जहां कोई भी अधिक से अधिक दोस्त बना सकता है। □ जकल के बच्चों का अपने बड़े माता-पिता के प्रति कोई दायित्व नहीं है। जीवन भर



इतनी मेहनत करने के बाद, एक बूढ़ा व्यक्ति एक □ रामदायक जीवन की तलाश करता है लेकिन उनके बच्चों द्वारा उनकी उपेक्षा की जाती है, उन्हें वृद्धाश्रम भेज दिया जाता है। वृद्ध लोग अपमान, निराशा और क्रोध की मिश्रित भावनाओं का अनुभव करते हैं। यह न केवल अत्यधिक अवसाद की ओर ले जाता है बल्कि कुछ मामलों में □ त्महत्या की प्रवृत्ति जैसे चरम कदम भी पैदा करता है। □ ज की व्यस्त □ धुनिक जीवन शैली ने एक ही परिवार के लोगों को अनासक्त और उदासीन बना दिया है।

**पारिस्थितिक प्रदूषण:** मनुष्य प-यावरण का एक महत्वपूर्ण घटक है। □ र्थिक विकास के उनके प्रयासों ने प-यावरण संबंधी समस्याएं पैदा की हैं। □ दमी ने अपनी जीवन शैली बदल दी है, नए चलन के साथ घर में पर्दे, कालीन, कालीन, सोफा, फर्नीचर और सुंदर गमले वाले पौधे हैं, जो प्रदूषकों के स्रोत हैं क्योंकि वे कुछ रोगाणुओं के विकास के लिए जगह प्रदान करते हैं जो एलर्जी और श्वसन समस्याओं का कारण बनते हैं। माइक्रोवेव, मोबाइल, रंगीन टीवी, रेफ्रिजरेटर, एयर कंडीशनर, हेयर ड्रायर और अन्य इलेक्ट्रिक गैजेट्स □ म घरेलू सामान बन गए हैं और ये □ इटम सीएफसी और हानिकारक विकिरण छोड़ते हैं जो मनुष्य के स्वास्थ्य और प-यावरण के लिए हानिकारक हैं। □ ज के समय में सौंदर्य प्रसाधनों का प्रयोग बहुत □ म हो गया है और इसका प्रयोग दिन प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा है। इन कॉस्मेटिक्स में कई तरह के केमिकल का इस्तेमाल किया जाता है जो हमारी त्वचा पर कहर □ाते हैं।

□ **हार और पाषण :** खराब पोषण □ हार का उपयोग भी एक बड़ी चुनौती है। लोगों की मांगों को पूरा करने के लिए कृत्रिम तरीके से खाद्य कर्मचारियों का उत्पादन भी खतरा बन गया है। इस तरह के भोजन का सेवन लोगों को बीमार कर देता है। खराब गुणवत्ता वाले भोजन के कारण बहुत सारे स्वास्थ्य खतरे होते हैं। हमने अपने खान-पान में भी बदलाव किया है। युवा पीढ़ी साधारण पौष्टिक भोजन की

जगह चाइनीज फूड या फास्ट फूड में ज्यादा दिलचस्पी ले रही है। फास्ट फूड जैसे नूडल्स, मैकरोनी, पास्ता □ दि को एजेनोमोटो मिलाकर तैयार किया जाता है जो कार्सिनोजेनिक होता है। विभिन्न परिरक्षक जैसे एसिटिक एसिड या अन्य रसायन, स्वाद, रंग एजेंट, हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। अस्वास्थ्यकर □ हार के कारण लोग कुपोषण का सामना करते हैं। मोटापा भी लोगों की एक ज्वलंत समस्या है।

**अत्यधिक काम का बाझ:** अत्यधिक काम भी शारीरिक फिटनेस के लिए एक खतरा है। लोग फुर्सत के समय का सदुपयोग नहीं कर पा रहे हैं। इसलिए वे खुद को दोबारा नहीं बना सके। इसके अलावा वे नियमित शारीरिक व्यायाम और खेल और खेल के लिए खुद को समायोजित नहीं कर सकते। एकल परिवार के कारण उन्हें अपने बच्चों □ दि की देखभाल करनी पड़ती है, इसलिए व्यावहारिक रूप से प्रत्येक व्यक्ति दैनिक जीवन में अत्यधिक कार्यभार में होता है।

**नियमित शारीरिक व्यायाम और खेल और खेलकूद:** अधिकांश लोग नियमित शारीरिक व्यायाम और खेल में भाग नहीं ले रहे हैं। "साउंड माइंड इन साउंड बॉडी" इसलिए फिटनेस और वेलनेस के बीच सीधा संबंध है। व्यायाम और खेल सामाजिक भागीदारी का अवसर प्रदान करते हैं। इसलिए शारीरिक व्यायाम और खेल की कमी भी फिटनेस और तंदुरुस्ती के लिए सबसे बड़ा खतरा है।

**उचित □ राम:** फिट और सक्रिय रहने के लिए □ राम अनिवार्य है। लेकिन लोग □ राम करना भूल गए। वे हमेशा ऐसे ही व्यर्थ के कामों में लगे रहते हैं। इसके लिए उनकी दैनिक जीवन शैली प्रभावित हो रही है। उदा. टीवी देखना, मोबाइल और कंप्यूटर में गेम खेलना, सोशल नेटवर्क जैसे फेसबुक, ट्विटर □ दि में चैट करना, □ दी।

**चुनौती के उपचार:** उपचार में हम उपरोक्त चर्चा किए गए बिंदुओं को प्रत्येक के व्यावहारिक जीवन में वैकल्पिक करने



का सुझाव देना चाहेंगे। हमें लगता है कि इससे हमें चुनौतियों से पार पाने में मदद मिलेगी। इनके अलावा निम्नलिखित उपायों का पालन किया जाना चाहिए

१. स्वस्थ और सक्रिय समाज के लिए प्रत्येक व्यक्ति को दैनिक दिनच-या के लिए शारीरिक गतिविधियों की सिफारिश की जानी चाहिए

२. योग्य शिक्षकों द्वारा नियमित ष धार पर गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम का क्रियान्वयन सुनिश्चित करना कि सभी छात्र शारीरिक रूप से साक्षर हों।

३. अवकाश समय गतिविधि की गुणवत्ता में वृद्धि।

४. बच्चों के शरीर के पोषण और स्वस्थ प्रथाओं के विकास पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।

५. लोगों को शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित करना और लोगों में फिटनेस और तंदुरुस्ती के बारे में जागरूकता पैदा करना।

**निष्कर्ष:** हमारे लिए व्यायाम, खेल और खेल, अच्छे पोषण की बढ़ती खपत, धूम्रपान बंद करना, और सुरक्षित सेक्स का अभ्यास स्वास्थ्य और कल्याण की कुंजी है, यह महसूस करना हमारे लिए महत्वपूर्ण ज्ञान है। जीवन की असली खुशी स्वस्थ और तनाव मुक्त जीवन जीने में है, खुशी से एक स्वस्थ वातावरण में। अगर किसी व्यक्ति के पास अच्छी फिटनेस और वेलनेस है तो वह समाज में अच्छा

जीवन जी सकता है। विलासिता के लिए अत्यधिक झुकाव और पूर्ण भौतिकवादी दृष्टिकोण, औद्योगीकरण के साथ-साथ व्यस्त जीवन ने मनुष्य के जीवन को और अधिक तनावपूर्ण और उदास बना दिया है। उन सभी लोगों को दूर करने के लिए उन्हें समग्र कार्य, फिटनेस कार्यक्रम, सामुदायिक सेवाओं, खेलों में भागीदारी, अवकाश के समय की गतिविधियों ष दि में व्यस्त रखना चाहिए।

### सन्दर्भ:

1. C. Bouchard, R.J. Shephard, Physical activity, Fitness, and health. The model and key concepts 1994.
2. J. S. Greenberg, D. Pargman, Physical fitness: A Wellness Approach. Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey 1986.
3. W.W. Hoeger, S.A. Hoeger, Principles and Labs for Fitness and Wellness (6 th). Fitness & Wellness, Inc 2002.
4. <http://mentalhealthcare.in/>
5. <https://www.livehindustan.com/>
6. <https://www.acefitness.org/education-and-resources/articles/wellness-vs-fitness/>
7. <https://tophat.com/fitness-and-wellness-amy-jamieson/3309/112515/>
8. <https://wersports.com/blogs/news/is-there-a-relationship-between-health-and-wellness>



## टाक्यो 2020 ओलंपिक खेल विश्वमे लैंगिक समानता क वास्तव मे बढ़ावा देनेमे

### कामयाब समाचार पत्र के माध्यम से समीक्षा

डॉ.रूपली अ.इंगोलेसंचालक शारीरिक शिक्षा एवं खेल श्री शिवाजी साइंस कॉलेज अमरावती

संक्षेप :

महिलाएं उन स्पर्धाओं में भी भाग लेंगी जो पहले केवल पुरुषों के लिए खुली थीं। इसमें 1,500 मीटर फ्रीस्टाइल शामिल है (पहले 800 मीटर महिलाओं के लिए सबसे लंबी तैराकी प्रतियोगिता थी)। बॉक्सिंग, डोंगी, रोइंग और शूटिंग में महिलाओं के अतिरिक्त इवेंट भी होते हैं। इस बीच, महिलाएं स्केटबोर्डिंग, सर्फिंग, स्पोर्ट क्लाइंबिंग और कराटे सहित खेलों में नए खेलों में पुरुषों के साथ प्रतिस्पर्धा करेंगी।

सभी देशों से अपेक्षा की जाती है कि उनकी टीमों में कम से कम एक महिला और एक पुरुष एथलीट हों, और सभी ओलंपिक टीमों को एक महिला और एक पुरुष एथलीट को उद्घाटन समारोह में अपने देश का झंडा ले जाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। महत्वपूर्ण रूप से, महिलाओं की घटनाओं को भी अधिक दृश्यता दी जाएगी - और इसे और अधिक गंभीरता से लिया जाएगा - जब इसे दिखाया जाता है और ओलंपिक प्रसारण पर प्रचारित किया जाता है। अतीत में, कई खेलों ने अपने ओलंपिक समय सारिणी को पुरुषों की घटनाओं के साथ समाप्त किया। यह अभ्यास टोक्यो में बदलने के लिए तैयार है। लैंगिक समानता की बात करें तो ओलंपिक का ट्रैक रिकॉर्ड अच्छा नहीं है। 19वीं शताब्दी के अंत में, जब इसकी स्थापना हुई, आधुनिक ओलंपिक आंदोलन ने जानबूझकर महिलाओं को बाहर रखा। हमने एक लंबा सफर तय किया है टोक्यो खेलों में ओलंपिक में सबसे अधिक महिला एथलीट शामिल होंगी, जिसमें 48.8% प्रतियोगी महिलाएं होंगी। यह नोट करना वास्तव में 50% शर्मीला है, फिर भी यह 2016 के रियो खेलों में 45% और लंदन 2012 में 44.2% से अधिक है। टोक्यो पैरालंपिक खेलों में, रियो में 38.6% की तुलना में, 40.5% एथलीट महिलाएं होंगी। टोक्यो खेलों में बड़े बदलावों में शामिल हैं: लैंगिक समानता की दिशा में टोक्यो खेलों में कुल 18 नए आयोजन। बेसबॉल और सॉफ्टबॉल, कराटे, स्केटबोर्डिंग, स्पोर्ट्स क्लाइंबिंग और सर्फिंग को जोड़ा गया और प्रत्येक में समान संख्या में पुरुषों और महिलाओं की आवश्यकता होती है।

अलग-अलग रोस्टर आकारों के कारण बेसबॉल और सॉफ्टबॉल के अपवादों के साथ, हर खेल के लिए महिलाओं और पुरुषों की समान संख्या। लगभग ११,००० एथलीट महिलाएं हैं, और टोक्यो में महिलाओं की भागीदारी ४९% होगी, जबकि २०१६ के रियो डी जनेरियो खेलों में ४५% और २०१२ के लंदन ओलंपिक में ४४.२% की तुलना में। ट्रैक और तैराकी, एक ट्रायथलॉन रिले, टेबल टेनिस में मिश्रित युगल और मिश्रित जूडो, तीरंदाजी और शूटिंग सहित 2018 की तुलना में मिश्रित-लिंग स्पर्धाओं की संख्या दोगुनी है। प्रत्येक देश को उद्घाटन समारोह में एक पुरुष और एक महिला को ध्वजवाहक के रूप में नामित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। वाटर पोलो में दो अतिरिक्त टीमों जोड़ी गईं और अधिक महिलाओं को शामिल करने के लिए कुल १० टीमों होंगी - लेकिन अभी भी महिलाओं की तुलना में पुरुषों की दो और टीमों होंगी। सात भारोत्तोलन टीमों में पुरुषों और महिलाओं का प्रतिनिधित्व किया जाएगा और खेल को समान बनाने के लिए एक पुरुष टीम को हटा दिया गया था।

तैराकी ने पहली बार महिलाओं के लिए 1,500 मीटर फ्रीस्टाइल जोड़ा, और मिश्रित-लिंग रिले ओलंपिक में अपनी शुरुआत करेगी।





**परिचय** लैंगिक समानता को बढ़ावा देने और महिलाओं और लड़कियों को सशक्त बनाने के लिए खेल सबसे शक्तिशाली प्लेटफार्मों में से एक है। ओलंपिक आंदोलन के नेता के रूप में, आईओसी लैंगिक समानता को आगे बढ़ाने के लिए निरंतर कार्रवाई कर रहा है। खेलों में भाग लेने वाले एथलीटों की कुल संख्या को संतुलित करने के मामले में बहुत प्रगति हुई है, हालांकि, कई अन्य चुनौतियां और अंतराल बने हुए हैं। आईओसी नेतृत्व विकास, समर्थन और जागरूकता अभियानों के माध्यम से इन असमानताओं को दूर करने के लिए काम कर रहा है, और प्रशासन और प्रमुख शासन पदों के भीतर नेतृत्व की भूमिकाओं में अधिक महिलाओं की नियुक्ति कर रहा है। कई ओलंपिक आंदोलन हितधारकों के साथ, आईओसी ने महत्वपूर्ण लैंगिक समानता पहलों को लागू किया है ताकि दुनिया भर में लड़कियों और महिलाओं को खेल में भाग लेने के लिए अधिक से अधिक पहुंच और अवसर दिए जा सकें। मिश्रित-लिंग घटनाएँ: टोक्यो 2020 में नवाचार और अधिक लिंग विविधता का संकेत दिया गया है। ओलंपिक खेलों में अधिक लैंगिक विविधता को बढ़ावा देने के लिए, अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (IOC) ने ओलंपिक खेलों टोक्यो 2020 में कई नए मिश्रित-लिंग स्पर्धाओं की शुरुआत की है। वे एक रोमांचक नया प्रतियोगिता प्रारूप प्रदान कर रहे हैं और अक्सर अप्रत्याशित और अंत तक रोमांचकारी होते हैं। प्रतियोगियों और प्रशंसकों दोनों के लिए। टोक्यो 2020 तीरंदाजी, एथलेटिक्स, बैडमिंटन, घुड़सवारी, जूडो, नौकायन, शूटिंग, तैराकी, टेबल टेनिस, टेनिस और ट्रायथलॉन में 18 मिश्रित-लिंग स्पर्धाओं की मेजबानी की है। जो की वॉकमें लिंग समंतको बढ़ावा देनेके लिये एक सक्षम कदम है। इसके अतिरिक्त, चार अंतर्राष्ट्रीय संघ (आईएफ) पहली बार लिंग-संतुलित आयोजनों (डोंगी, रोइंग, शूटिंग और भारोत्तोलन) में चले गए थे।

जोकी प्रशंसनीय है। इनमें से पांच मिश्रित स्पर्धाएं "सुपर सैंटरडे" (31 जुलाई) में प्रदर्शित हुईं: एथलेटिक्स 4x400 मीटर मिश्रित रिले, जूडो मिश्रित टीम, शूटिंग ट्रेप मिश्रित टीम, तैराकी 4x100 मीटर मिश्रित मेडले रिले और ट्रायथलॉन मिश्रित रिले। इन आयोजनों के साथ, टोक्यो 2020 नवाचार और इतिहास में सबसे अधिक लिंग-संतुलित ओलंपिक खेलों के प्रति अपनी प्रतिबद्धता का प्रदर्शन किया है। टेनिस में दो बार के ओलंपिक चैंपियन एंडी मरे ने आज अपने ट्विटर अकाउंट पर मिश्रित स्पर्धाओं के लिए अपना मजबूत समर्थन व्यक्त किया, उन्हें "एक बड़ी संपत्ति" कहा। जोकी लिंग समानता की ओर बढ़ाया गया प्रशंसनीय कदम है। आई.ओ.सी के खेल निदेशक किट मैककोनेल ने कहा, "मिश्रित घटनाएं वास्तव में महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे वास्तव में खेल के मैदान पर पुरुष और महिला एथलीटों की समानता का प्रतीक हैं।" "एक ही खेल के प्रदर्शन के लिए एक ही खेल के मैदान पर एक टीम के रूप में प्रतिस्पर्धा करने वाले पुरुष और महिला के बराबर कुछ भी नहीं है।"

तैराकी 4x100 मीटर मिश्रित मेडले रिले स्पर्धा में चार तैराकों की टीमों ने देखा - दो पुरुष और दो महिलाएं - एक-दूसरे के खिलाफ दौड़ते हुए, प्रत्येक टीम के सदस्य ने चार मुख्य तैराकी स्ट्रोक (बैकस्ट्रोक, ब्रेस्टस्ट्रोक, बटरफ्लाइ और फ्रीस्टाइल) में से एक में 100 मीटर की टांग तैराई। एक के बाद एक। टीमें तय कर सकती हैं कि प्रत्येक स्ट्रोक में कौन सा एथलीट तैरेगा।

जूडो की पहली ओलंपिक मिश्रित टीम स्पर्धा में, जिसमें आईओसी शरणार्थी ओलंपिक टीम (ईओआर), तीन पुरुष जुडोका (-73 किग्रा, -90 किग्रा, +90 किग्रा) और तीन महिला जुडोका (-57 किग्रा, -70 किग्रा, +70 किग्रा) की टीमें शामिल थीं। उद्घाटन ओलंपिक जूडो टीम चैंपियन बनने के लिए प्रतिस्पर्धा की। ट्रायथलॉन



मिश्रित रिले में, 10 टीमों ने दौड़ में भाग लिया, जिसमें प्रत्येक में चार एथलीट शामिल थे: दो पुरुष और दो महिलाएं। प्रत्येक एथलीट को 300 मीटर तैरना, 6.7 किमी साइकिल चलाना और 2 किमी दौड़ना था और फिर अपने साथी खिलाड़ी को रास्ते में भेजने के लिए उनका हाथ थपथपाना था।

एथलेटिक्स 4x400 मीटर मिश्रित रिले में चार एथलीटों की टीम शामिल होती है - दो महिलाएं और दो पुरुष - एक-दूसरे के खिलाफ दौड़ते हुए, प्रत्येक एथलीट ट्रैक के चारों ओर एक बार दौड़ता है, इससे पहले कि उनकी टीम का अगला व्यक्ति अपना रन शुरू करे। यह टीमों को तय करना है कि वे किस क्रम में दौड़ते हैं। निशानेबाजी में टोक्यो 2020 के लिए 10 मीटर एयर राइफल, 10 मीटर एयर पिस्टल और ट्रैप के लिए मिश्रित स्पर्धा जोड़ी गई है। जिस्को सारे विश्वने साराया। 2010 में सिंगापुर में उद्घाटन युवा ओलंपिक खेलों के बाद से मिश्रित-लिंग की घटनाओं को प्रदर्शित किया गया है। कुछ को बाद में ओलंपिक कार्यक्रम में पेश किया गया है।

**टोक्यो 2020 में महिलाओं की अग्रणी भूमिका** टोक्यो में, नए मिश्रित-लिंग आयोजनों को शुरू करने के अलावा, आईओसी और उसके हितधारकों द्वारा कई जानबूझकर कार्रवाई की गई है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि महिला ओलंपियन को टोक्यो में प्रमुख खेलों के प्रसारण स्लॉट के दौरान प्रतिस्पर्धा करने के अधिक अवसर मिलें। कनाडा की मुक्केबाज मैडी बुजॉल्ड के मामले ने भी परिवारों के साथ महिला एथलीटों के सामने आने वाली अनोखी परिस्थितियों को उजागर किया। बुजॉल्ड का ओलंपिक क्वालीफाइंग टूर्नामेंट महामारी के कारण रद्द कर दिया गया था, और वह या तो गर्भवती थी या उन टूर्नामेंटों के लिए मातृत्व अवकाश पर थी जो ओलंपिक रैंकिंग तय करने वाले थे। आईओसी ने गर्भावस्था से पहले की रैंकिंग

को मान्यता देने के उनके अनुरोध को अस्वीकार कर दिया, हालांकि बुजॉल्ड ने कोर्ट ऑफ आर्बिट्रेशन फॉर स्पोर्ट में अपील जीती और टोक्यो में प्रतिस्पर्धा करेंगे। आईओसी ने एक बयान में कहा था कि इसके परिणामस्वरूप, उसे "ऐसे निर्णय लेने पड़ सकते हैं जो अन्य एथलीटों के लिए हानिकारक साबित होंगे," हालांकि उनकी प्रविष्टि को "अपवाद के रूप में" स्वीकार किया गया था।

**एक लिंग-समानता समुदाय** ओलंपिक आंदोलन में काम करने वाले व्यक्तियों के लिए एक आईओसी लिंकडइन समुदाय समूह बनाया गया है। जो खेल में लैंगिक अंतर को बंद करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। समूह सर्वोत्तम प्रथाओं, सफलता की कहानियों, सीखे गए पाठों, समाचारों और घटनाओं को साझा करने के लिए एक जगह है, और खेल के मैदान पर और बाहर दोनों जगह लैंगिक समानता प्राप्त करने के लिए समाधान-आधारित दृष्टिकोण को बढ़ावा देता है।

**समय के माध्यम से लैंगिक समानता** आईओसी 1900 के दशक से ओलंपिक आंदोलन के दौरान और उसके बाद भी खेल में और उसके माध्यम से लैंगिक समानता की उन्नति को सक्रिय रूप से बढ़ावा दे रहा है। यह खंड ओलंपिक खेल और नेतृत्व में महिलाओं की भागीदारी की एक ऐतिहासिक समयरेखा प्रस्तुत करता है। **टोक्यो 2020: महिला एथलीटों को विश्व मंच पर समान रूप से प्रदर्शित करने के लिए एक और कदम**

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (आईओसी) के नेतृत्व में और इसमें शामिल सभी हितधारकों के समर्थन के साथ, यह सुनिश्चित करने के लिए कई जानबूझकर कार्रवाई की गई है कि महिला ओलंपियन को टोक्यो में प्रमुख खेलों के समय प्रसारण स्लॉट के दौरान प्रतिस्पर्धा करने के अधिक अवसर मिलते हैं। टोक्यो 2020 में लंदन 2012 में 8 की तुलना में 18 मिश्रित कार्यक्रम थे ; मध्य और अंतिम सप्ताहांत पर



महिलाओं और पुरुषों के लिए पदक की घटनाओं को संतुलित किया ; और पहली बार कई अंतर्राष्ट्रीय संघ (IF) लिंग-संतुलित आयोजनों में चले जाएंगे। **टोक्यो में लैंगिक समानता: प्रमुख राष्ट्र पुरुष एथलीटों की तुलना में अधिक महिलाओं को भेजा गया था।**

टोक्यो ओलंपिक के 'लिंग संतुलित' खेलों की थीम को बरकरार रखते हुए, पांच प्रमुख देश शोपीस इवेंट में पुरुषों की तुलना में अधिक महिला खिलाड़ियों को भेज रहे हैं। ग्रेट ब्रिटेन, अमेरिका, चीन, ऑस्ट्रेलिया और कनाडा ने काफी अधिक महिला प्रतिनिधित्व वाले दल की घोषणा की है। रूस, जो रूसी ओलंपिक समिति का प्रतिनिधित्व करने वाले खेलों में प्रवेश करेगा और संक्षिप्त आरओसी का उपयोग करेगा, वह भी पुरुषों की तुलना में अधिक महिलाओं को भेज रहा है। रूस को आरओसी का उपयोग करना होगा क्योंकि इसे विश्व डोपिंग रोधी एजेंसी (वाडा) द्वारा 2019 में चार साल के लिए सभी अंतरराष्ट्रीय खेलों से प्रतिबंधित कर दिया गया था।

टोक्यो पहला 'लिंग-संतुलित' ओलंपिक हो सकता है

चीन खेलों में 431 एथलीट भेज रहा है, जिसमें 298 महिला और 133 पुरुष एथलीट शामिल हैं। चीन में महिलाओं का प्रतिनिधित्व पुरुषों की तुलना में दोगुने से भी अधिक है। संयुक्त राज्य अमेरिका 613 एथलीटों की एक टीम भेज रहा है। इसमें 329 महिलाएं और 284 पुरुष होंगे। यूनाइटेड किंगडम का प्रतिनिधित्व करने वाली ब्रिटिश ओलंपिक एसोसिएशन (बीओए) की टीम ग्रेट ब्रिटेन का प्रतिनिधित्व 376 एथलीटों द्वारा किया जाएगा, जिनमें से 201 महिलाएं हैं। कनाडा कुल 370 एथलीट भेज रहा है, जिसमें 225 महिलाएं और 145 पुरुष हैं। ऑस्ट्रेलिया के नंबर भी इसी तर्ज पर हैं। ओलंपिक में भाग लेने वाले 471 एथलीटों में से 252 महिलाएं और 219 पुरुष हैं। आरओसी बैनर के तहत कुल 329 रूसी एथलीट खेलों में भाग ले रहे हैं और

उनमें से 183 महिलाएं हैं, जबकि 146 पुरुष एथलीट हैं। वाडा प्रतिबंध के कारण, प्रतिनिधित्व के मामले में रूस की कुल संख्या अतीत में आयोजित खेलों की तुलना में अपेक्षाकृत कम है। लिंग संतुलित खेल, जिसमें कुल एथलीटों में 49% महिलाएं और 51% पुरुष शामिल हैं। "आईओसी के कार्यकारी बोर्ड ने यह भी फैसला किया कि - पहली बार - 206 टीमों में से प्रत्येक में कम से कम एक महिला और एक पुरुष एथलीट और खेलों में भाग लेने वाली आईओसी शरणार्थी ओलंपिक टीम होनी चाहिए। राष्ट्रीय ओलंपिक समितियां उद्घाटन समारोह के दौरान संयुक्त रूप से अपने ध्वज को धारण करने के लिए एक महिला और एक पुरुष एथलीट को नामित करना चाहिए। इन दो पहलों के साथ, आईओसी दुनिया को एक मजबूत संदेश भेज रहा है कि ओलंपिक खेलों में लिंग संतुलन एक वास्तविकता है, "आईओसी अध्यक्ष थॉमस बाख ने कहा था। इस बीच, भारत सभी रिजर्व सहित 127 एथलीट भेज रहा है, जिसमें कुल 71 पुरुष और 56 महिलाएं हैं। मेजबान जापान के लिए 552 एथलीट हिस्सा लेंगे जिनमें से 293 पुरुष और 259 महिलाएं हैं।

**सारांश:** महिला खेलों ने पिछले 40, 50 वर्षों में कुछ महत्वपूर्ण प्रगति की है, लेकिन साथ ही, बहुत सारी चुनौतियां और भेदभाव और असमानता और दुर्यवहार है," उसने कहा। "हमें उन्हें भी ध्यान में रखना होगा टोक्यो खेलों में ओलंपिक में सबसे अधिक महिला एथलीट शामिल हुईं, जिसमें 48.8% प्रतियोगी महिलाएं थीं। यदि आप अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति के प्रचार पर विश्वास करते हैं, तो टोक्यो 2020 ओलंपिक "लैंगिक समानता में मील का पत्थर" और "इतिहास में पहला लिंग-संतुलित खेल" होगा।

□ **ईओसी के अनुसार:** पिछले सप्ताहांत में पुरुषों की तुलना में अधिक महिला टीम स्वर्ण पदक प्रतियोगिताएं होंगी, जबकि खेल का क्रम बदल दिया गया है ताकि



महिलाओं की प्रतियोगिताओं को समान महत्व दिया जा सके। पुरुषों और महिलाओं की समानता के सिद्धांत को

लागू करने की दृष्टि से सभी स्तरों और सभी संरचनाओं खेल में महिलाओं को प्रोत्साहित करना और उनका समर्थन करना। तब से, इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कई पहलें की गई हैं, जैसे कि पिछले साल की लैंगिक समानता समीक्षा परियोजना, जिसमें 25 सिफारिशें शामिल हैं:

2024 के ग्रीष्मकालीन खेलों और 2026 के शीतकालीन खेलों के बाद से एथलीट कोटा और पदक स्पर्धाओं में पूर्ण लैंगिक समानता सुनिश्चित करें ऐसी आशा है। सुनिश्चित करें कि प्रतिस्पर्धा की वर्दी खेल की तकनीकी आवश्यकताओं को दर्शाती है और इसमें कोई अनुचित अंतर नहीं हो।

सुनिश्चित करें कि महिलाओं और पुरुषों के बीच दूरी, प्रतियोगिता खंडों की अवधि, राउंड की संख्या आदि से संबंधित प्रतियोगिता प्रारूप यथासंभव समान हो।

कई ओलंपिक आंदोलन हितधारकों के साथ, आईओसी ने महत्वपूर्ण लैंगिक समानता पहलों को लागू किया है ताकि दुनिया भर में लड़कियों और महिलाओं को खेल में भाग लेने के लिए अधिक से अधिक पहुंच और अवसर दिए जा सकें। मिश्रित-लिंग घटनाएँ: टोक्यो 2020 में नवाचार और अधिक लिंग विविधता का संकेत दिया गया है। ओलंपिक खेलों में अधिक लैंगिक विविधता को बढ़ावा देने के लिए, अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (IOC) ने ओलंपिक खेलों टोक्यो 2020 में कई नए मिश्रित-लिंग स्पर्धाओं की शुरुआत की है। वे एक रोमांचक नया प्रतियोगिता प्रारूप प्रदान कर रहे हैं और अक्सर अप्रत्याशित और अंत तक रोमांचकारी होते हैं। प्रतियोगियों और प्रशंसकों दोनों के लिए। टोक्यो 2020 तीरंदाजी, एथलेटिक्स, बैडमिंटन, घुड़सवारी, जूडो, नौकायन, शूटिंग, तैराकी, टेबल टेनिस, टेनिस और

ट्रायथलॉन में 18 मिश्रित-लिंग स्पर्धाओं की मेजबानी की है। जो की वॉकमे लिंग समंतको बढ़ावा देनेके लिये एक सक्षम कदम है।

### संदर्भ:

1. <<https://abcnews.go.com/Sports/tokyo-olympics-highlight-strides-gender-equality-remaining-hurdles/story?id=78264991>>
2. <<http://iocnewsroom.com/>>
3. <[pressoffice@olympic.org](mailto:pressoffice@olympic.org)>
4. <<https://www.nytimes.com/2021/07/22/sports/olympics/olympics-athletes-gender.html>>
5. <<https://www.globalcitizen.org/en/content/tokyo-olympics-2020-gender-equality-women/>>



## महाविद्यालयीन युवकांच्या पोटाची ताकद या ँ रोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता घटकाच्या स्तराचा अभ्यास व मानांकन निर्मिती

प्रा.डॉ सुनिल पानसरे<sup>1</sup> प्रा.डॉ गणेश चव्हाण<sup>2</sup>

1. शारीरिक शिक्षण संचालक अण्णासाहेब आवटे महाविद्यालय, मंचर मोबाईल नंबर -८३२९११२९८२  
[sp.pansare2009@gmail.com](mailto:sp.pansare2009@gmail.com)

2. शारीरिक शिक्षण संचालक रा. जि. शि. प्र. मंडळ आर्टस् ,कॉमर्स व सायन्स कॉलेज ,मोबाईल नंबर -  
९९७०८३८७७१anesh.chavan64@gmail.com

**Received: XXX**

**Acceptance: XXX**

### सारांश

महाविद्यालयीन विद्यार्थांसाठी ँटाची ताकद या आरोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढतेच्या घटकाची मानके तयार करून त्याच्या शारीरिक सुदृढता स्तराचा चिकित्सक अभ्यास करणे हे या संशोधन अभ्यासाचे प्रमुख उद्दिष्ट आहे .हे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी संशोधकांनी ँणे विद्यापीठाशी संलग्न असणाऱ्या ँणे जिल्ह्यातील ३२ महाविद्यालयांची निवड सहेतुक ँद्धतीने करून त्यामधून प्रथम वर्ष विज्ञान शाखेत शिकणाऱ्या ८०० विद्यार्थांची यादृच्छिक ँद्धतीने निवड केली .निवडलेल्या विद्यार्थांची ँटाची ताकद हि १मिनिट सिट अ ँ या चाचणीच्या साह्याने मोजली . मिळालेल्या प्राप्तकाचे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण करून ँच श्रेणी मध्ये मानकाची निर्मिती केली आणि विद्यार्थांच्या शारीरिक सुदृढता स्तराचा चिकित्सक अभ्यास केला .प्रस्तुत अभ्यासावरून ँणे जिल्ह्यातील प्रथम वर्ष बी एसी मध्ये शिकणाऱ्या विद्यार्थांची ँटाची ताकद सरासरी चांगली आढळली .

महत्वाचे शब्द : ँटाची ताकद ,शारीरिक सुदृढता ,महाविद्यालयीन विद्यार्थी, मानक

## प्रस्तावना

सर्वसामान्य लोकांना पैनॅपिन जीवन चांगल्या प्रकारे जगण्यासाठी किमान शारीरिक सुदृढतेची आवश्यकता असते . व्यक्ती शारीरिक रित्या सुदृढ आहे असे तेव्हाच म्हणता येईल जेव्हा तो पैनॅपिन जीवनातील सामान्य व अतिरिक्त गरजा सुरक्षित ाणे व ारिणामकारकरीत्या न थकता पूर्ण करू शकते.रंतु अलीकडील काळात विद्यार्थी सततचा अभ्यासाचं ताण ,थेरी क्लासेस ,कोचिंग क्लासेस यामुळे येणार थकवा , मोबाईलचा अतिरिक्त वापर त्यामुळे व्यायामासाठी मिळणारा अपुरा वेळ ,खाण्याच्या वेळेकडे केलेले ार्लक्ष्य ,फास्ट फूड संस्कृती व ाढील भवितव्याची चिंता यामुळे विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर ारिणाम होऊ लागला. प्रामुख्याने महाविद्यालयातील विद्यार्थी हा विविध प्रकारच्या मानसिक व शारीरिक समस्यातून जात आहे .महाविद्यालयीन विद्यार्थी हा प्रौढावस्थेत प्रवेश करण्यापूर्वी त्याला त्याच्या शारीरिक सुदृढतेचा स्तर काय आहे हे कळले तर त्यांना आली शारीरिक सुदृढता सुधारण्यासाठी योग्य ते उपाय करता येतील व आरोग्याच्या चांगल्या सवयी अंगीकारून जीवनभरासाठी स्वास्थ कमावता येईल . याच दृष्टीकोनातून संशोधकाने सपर संशोधन करण्याचे ठरविले होते .

## संशोधनाची उद्दिष्ट्ये

- १- महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या पोटाची ताकद आरोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता घटकाचे मापन करणे २-

२- महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या पोटाची ताकद

या आरोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता घटकाचा स्तर अभ्यासणे .

३-महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांसाठी पोटाची ताकद

या आरोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता घटकाची मानके तयार करणे .

## परिसीमा

१-प्रस्तुत संशोधन हे पुणे विद्यापीठ अंतर्गत पुणे जिल्ह्यातील पुणे जिल्हा क्रीडा विभाग व पुणे शहर क्रीडा विभागा पुरतेच म-यापित आहे .

२-प्रस्तुत संशोधन हे पुणे विद्यापीठाशी संलग्न पुणे जिल्ह्यातील विज्ञान शाखेचा पावी अभ्यासक्रम उपलब्ध असणाऱ्या महाविद्यालयातील शैक्षणिक वर्ष २०१५ ते २०१७ पर्यंत प्रथम वर्षात शिक्षण घेत असलेले १७ ते २० वर्ष वयोगटातील विद्यार्थी पुरतेच म-यापित आहे .

३-प्रस्तुत संशोधन हे पोटाची ताकद या आरोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता या घटकापुरतेच म-यापित आहे .

## पद्धती

प्रस्तुत संशोधनासाठी वर्णनात्मक पद्धतीतील सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर केला आहे .

## जनसंख्या व न्यादर्श

संशोधकाने पुणे विद्यापीठाशी संलग्न असणाऱ्या पुणे जिल्ह्यातील पुणे जिल्हा व पुणे शहर या ाोन क्रीडा विभागातील विज्ञान शाखा असणाऱ्या प्रत्यकी १६

महाविद्यालयाची निवड सहेतुक पद्धतीने करून प्रत्येक महाविद्यालयातून लॉटरी पद्धतीने ५० विद्यार्थी निवडले अशाप्रकारे षोन क्रीडा विभागातील ऐकूण ८०० विद्यार्थ्यांची यादृच्छिक पद्धतीने निवड केली **माहिती संकलनाची साधने**

पोटाची ताकद या आरोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता घटकाचे मापन करण्यासाठी खालील चाचणीच्या साहाय्याने विद्यार्थ्यांचे कार्यमान मोजण्यात आले

शारीरिक सुदृढता घटक	मापन चाचणी	एकक
पोटाची ताकद	१ मिनिट सिट अप	सीट अप्स ची संख्या

**माहितीचे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण व अर्थनिर्वचन**

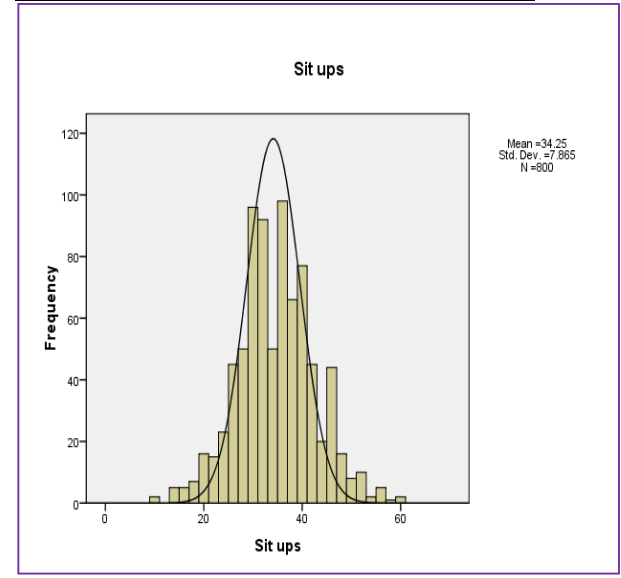
माहितीचे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण करण्यासाठी एस पी

एस एस १७. ० व्हर्जन चा वापर करून मध्यमान ,प्रमाण विचलन ,वारंवारता टक्केवारी तिरपेपणा, कुक वक्रता व पर्सेटाईल या वर्णनात्मक संख्याशास्त्रीय साधनांचा वापर करण्यात आला . त्यापैकी २० व्या ,४० व्या ,६० व्या व ८० व्या पर्सेटाईल च्या साहाय्याने पोटाची ताकद शारीरिक सुदृढतेचे घटकाचे पाच श्रेणी तयार करून मानके तयार करण्यात आली सामान्य संभाव्यता वक्राच्या साहाय्याने प्राप्तकाचे वितरण स्पष्ट करण्यात आले.

१मिनिट सिट अप चाचणी वर्णनात्मक

सांख्यिकी

संख्या	८००
मध्यमान	३४. २५
प्रमाण विचलन	७. ८६५
तिरपेपणा	०. ०९४
तिरपेपणामधील प्रमाण त्रुटी	०. ०८६
कुक वक्रता	०. २८४
कुक वक्रता मधील प्रमाण त्रुटी	०. १७३



१ मिनिट सिट अप चाचणीचे मानके व त्यानुसार विद्यार्थ्यांचे वर्गीकरण

श्रेणी	१मिनि ट सीट अप संख्या	विद्या र्थी संख्या	शेक डा प्रमा ण
अतिशय कमी	२८	१६८	२१.०
कमी	२९-३२	१८८	२३.५
समाधानकार क	३३-३६	१४८	१८.५
चांगला	३७-४०	१४३	१७.९
उत्तम	४०	१५३	१९.१
	एकूण	८००	१००. ० %

### निष्कर्ष

१ मिनिट सीट अप्स चाचणीच्या आधारे आलेल्या प्राप्तकानुसार विद्यार्थ्यांची ५ श्रेणी मध्ये विभागणी करून जास्तीत जास्त म्हणजेच १८८ (२३.५%) विद्यार्थ्यांची पोटाची ताकद कमी आढळली तर १४३ (१७.९%) विद्यार्थ्यांची पोटाची ताकद चांगली आढळली. १६८ (२१%) विद्यार्थ्यांची पोटाची ताकद अतिशय कमी आढळली म्हणजेच विद्यार्थ्यांना पोटाची ताकद उत्तम ठेवण्यासाठी ४० किंवा ४० पेक्षा जास्त सीट अप्स १ मिनिटात काढावे लागतील.

### संदर्भ सूची

भिंताडे, वि. रा. (१९९९). शैक्षणिक संशोधन पद्धती, नूतन प्रकाशन, पुणे.

वागवाड, व्ही. व. तिवारी, एस. (२००६) शारीरिक शिक्षण मापन व मूल्यमापन, पुसरी आवृत्ती, डायमंड प्रकाशन, पुणे  
कागणे, एस. ए. (२००८). शारीरिक शिक्षण, डायमंड प्रकाशन, पुणे.

मुळे, रा. श. आणि उमाठे, वि. तु. (१९८७). शैक्षणिक संशोधनाची मुलतत्वे (पुसरी आवृत्ती) नागपूर महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथ निवड मंडळ.

आगलावे, प. (२०००). संशोधन पद्धती शास्त्र व तंत्र. नागपूर: विद्या प्रकाशन.

आलेगावकर, प. म. (२०१०). नवे क्रीडाशास्त्र. पुणे: कॉन्टिनेन्टल.

घोरमोडे, क. (२००८). शैक्षणिक संशोधनाची मुलतत्वे. नागपूर: विद्या प्रकाशन.

गोरे, म.म. (१९९७). शरीर विज्ञान आणि योगाभ्यास. लोणावळा कांचन प्रकाशन

Singh, A. (1986). Normative study of physical fitness of Punjab university men students. Unpublished doctoral dissertation Punjab University, Chandigarh Punjab 87  
Anthony A.M.C. (2004) construction of health related physical fitness norms for college men in kerala. thesis, education department, Calicut University, India.  
Bindu, T.P. (2012). A Study of health related physical fitness status of boys & girls of Kerala. Doctorate thesis submitted to university of Kerala.

Jagthesen, R. and Ganesh kumar, M. (2013). Construction of norms for skill test in kabaddi. *International journal of movement and sport sciences – annual referred and peer review journal*, 1(1):1-7  
Godara, H.L. (2014). Construction of physical fitness norms for school students. *International Journal of research*, 1(3).





## कुस्ती विकासाची विश्लेषणात्मक पार्श्वभूमी

संशोधक - श्री.कार्तिक राजेंद्र बचाटे (शारीरिक शिक्षक)

डी.के.टी.ई. सोसायटीचे मराठी मिडीयम हायस्कूल (नारायण मळा) इचलकरंजी

ई-मेल - [bachatekartik9@gmail.com](mailto:bachatekartik9@gmail.com) संपर्क - ८१४९४९७८९६

### गोषवारा:

सजीवास स्वविकास साधण्यासाठी व्यक्तिगत सुरक्षा आवश्यक असते. काहीवेळा आपल्यापेक्षा बलशाली विरोधकापासून स्वतःचा बचाव करणेसाठी विविध कलात्मक क्लुप्त्यांचा त्याच्या अंगी अंतर्भाव असणे आवश्यक असते. अस्तीत्वाची लढाई अनाधिकालापासून सर्वच सजीव लढत आलेले आहेत. त्यांपासून मानव प्राणी देखिल वंचित राहू शकला नाही. यासाठी मानव अस्तित्वाची लढाई जिंकत आला असून त्यासाठी त्याने अथक परिश्रम व कष्ट करून वेगवेगळ्या साधनांद्वारे स्वतःस बलशाली बनवले आहे. याचीच उदाहरणे आपणास रामायण आणि महाभारत या महाकाव्यातून निदर्शनास येतात. याचाच परिपाक म्हणजे द्वंद्व कला विकसित करणेसाठी मल्लविद्देची निर्मिती झालेली दिसते. अनादी कालातील भीम आणि हनुमान यांच्या रूपाने आपणास याची ऐतिहासिक प्रचिती येते. म्हणूनच या सूक्ष्म संशोधन अभ्यासासाठी संशोधकाने कुस्तीची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी दर्शविणा-या काही पुस्तकांचा सखोल अभ्यास करून त्यांचा मतितार्थ समजून घेऊन काही निष्कर्ष व शिफारशी या संशोधन लेखामध्ये मांडल्या आहेत.

**कळ शब्द :** कुस्ती, विकासात्मक पार्श्वभूमी

**Received:** XXX

**Acceptance:** XXX

**प्रस्तावना :** आजच्या आधुनिक जगतास आरोग्य आणि व्यायाम या बद्दल पुन्हा एकदा उद्युक्त करण्याची वेळ आलेली आहे. सध्या सुरु असणा-या 'कोरोना' विषाणू संसर्गा पासून अवघे जग बाधित झालेले आहे. याचा परिणाम सर्वांना सर्वच स्तरावर अगदी दैनंदिन जीवनात याचे अनुभव येत आहे. ढोबळ मानाने असे लक्षात येते कि यामध्ये ग्रसित होणारी व्यक्ती बहुतांशी व्यायाम पासून अलिप्त असलेली आढळते. अनुषंगाने अशाच प्रकारची बाधा व्यायामपट्टस अपवादात्मक स्थिति

झाल्यास इतरांच्या मानाने त्यास उद्भवणारा आरोग्याचा धोका कमी झालेला आढळतो. अति सुखलोलुपता हि आजच्या आधुनिक जगताची जिवनशैली बनली आहे. त्यामुळे आरोग्याचा स्तर खालावलेला आहे. तो पुनश्च वर्धित करण्यासाठी नियमित सकस आहार व उत्तम व्यायाम याची गरज आहे. म्हणूनच आजच्या समाजास आरोग्य विकासासाठी व्यायामाची पुरातन सर्वोत्तम प्रणाली अवगत करून देऊन त्यांचा दैनंदिन वापर करून आरोग्य सुधारणे आवश्यक आहे. यासाठीची पैराणिक मल्लविद्या हिचा प्रचार



करवून प्रसार आणि विकास करणेची आज गरज भासत आहे. म्हणूनच संशोधकाने या संशोधन अभ्यासाद्वारे हि पुरातत्व माहिती अधुनिक पिढी समोर आणणेचा खटाटोप जाणिवपूर्वक केलेला आहे.

**संशोधन समस्या :** "कुस्ती विकासाची विण्णेशनात्मक पार्श्वभूमी" अभ्यासाची गरज आणि महत्व : प्राप्त जीवनाचा सर्वांग आनंद उपभोगण्यासाठी उत्तम शरीर अवस्था असणे

प्राथमिक आहे. अन्यथा निव्वळच श्रोते जनासारखी भूमिका पार पाडावी लागते. प्रत्यक्ष जाणिवांचा भास आभासानेच करावा लागतो. म्हणूनच त्रैलोकी जाणीव उपभोगणेसाठी शरीर व मन यांची सदृढता अत्यंत अवश्यक असते. व्याधिमय शरीर कधीच जीवनाच्या सर्वांग बाबींचा पुरेपूर अनुभव घेऊ शकत नाही. परिपूर्ण आरोग्य साधण्यासाठी पारंपारिक मलयुद्ध वा अधुनिक कुस्ती या कलेची उपासना करणे हि काळाची गरज बनली आहे. म्हणूनच संशोधकाने व्यायाम

व आरोग्य, संवर्धनाची गुरुकिल्ली असणा-या पौराणिक संजिवनिस उजाळा देणेचा प्रयत्न या संशोधन अभ्यासात केला आहे.

**विश्लेषण :** जगातील अनेक देशामध्ये खेळला जाणा-या खेळामधील कुस्ती हा एक खेळ आहे. या खेळाची सुरुवात जेव्हा झाली

असेल, ज्यावेळी मानव शस्त्राचा वापर करत नव्हता. या वेळी हिंस प्राण्यांपासून संघर्ष करणेसाठी किंवा विजय मिळवण्यासाठी मानवाने काही डावपेचांचा उपयोग केला असेल. त्यातूनच मल्लयुद्ध किंवा कुस्तीचा विकास झाला असेल.

कुस्ती कलेचा विकास : निलनदिकाठी एका समाधिच्या भित्तिवर कुस्तीची चित्रे कोरलेली पहायला मिळतात. यावरून असे समजते कि जवळपास तीन हजार वर्षापूर्वी कुस्ती कलेचा विकास झाला असेल. काही अभ्यासकांच्या मते कुस्तीचा विकास वैदिक काळापासून झाला आहे. परंतू वैदिक काळात आसन, प्राणायाम, घोडेस्वारी, रथांच्या शर्यती इ. यांचा उल्लेख आहे. परंतु कुस्तीचा उल्लेख झालेला

नाही यावरून असे लक्षात येते कि कुस्ती खेळाचा विकास हा वैदिक काळानंतरच झाला असेल.

**पौराणिक उल्लेख :** रामायण व महाभारतामध्ये कुस्ती खेळाचा उल्लेख पहायला मिळतो. रामायणामध्ये बाली आणि सुग्रीव व महाभारतामध्ये भीम व दुर्योधन यांच्या युद्धात कुस्तीचा उल्लेख पहायला मिळतो.

ऐतिहासिक पार्श्वभूमी नुसार भारतीय कुस्त्यांचे चार प्रमुख प्रकार पडतात.

**हनुमंती कुस्ती :** बुद्धीच्या जोरावर प्रतिस्पर्ध्यांवर मात करण्याचे डावपेच



असलेला प्रकार. पैराणिक कल्पनेनुसार या कुस्ती प्रकाराचा कर्ता रामायण काळातील वायुपुत्र हनुमान असून त्याने बुद्धीच्या जोरावर शक्तिवर मात करता येईल असे डावपेच निर्माण केले आहेत. शक्तीपेक्षा युक्ती श्रेष्ठ हे तत्व या प्रकारच्या कुस्तीत प्रामुख्याने आढळते. यामध्ये प्रतिस्पर्धी शरीराने बलवान असला तरी त्यावर मात करता येते. यावर या कुस्ती प्रकारात हनुमंती कुस्ती हे नाव पडले.

**भीमसेनी कुस्ती :** विविध डावपेचांनी प्रतिस्पर्ध्याला बांधून शरण यावयास लावणारा प्रकार. यात प्रतिस्पर्ध्याला चित न करता विविध डावपेचांनी त्यांचे हात पाय बांधून घालून त्याला शरणागती पत्करायला लावणे या गोष्टीवर प्रामुख्याने भर दिला जातो.

जिमूत, किचक, बकासुर, जरासंध यांना चितपट केले होते. यावरून या प्रकारच्या कुस्तीस भीमसेनी कुस्ती म्हणतात.

**जांबुवन्ती कुस्ती :** विविध डावपेचांनी प्रतिस्पर्ध्याला बांधून शरण यावयास लावणारा प्रकार. यात प्रतिस्पर्ध्याला चित न करता विविध डावपेचांनी त्यांचे हात पाय बांधून घालून त्याला शरणागती पत्करायला लावणे या गोष्टीवर प्रामुख्याने भर दिला जातो.

**जांबुवन्ती कुस्ती :** विविध डावपेचांनी प्रतिस्पर्ध्याला बांधून शरण यावयास

लावणारा प्रकार. यात प्रतिस्पर्ध्याला चित न करता विविध डावपेचांनी त्यांचे हात पाय बांधून घालून त्याला शरणागती पत्करायला लावणे या गोष्टीवर प्रामुख्याने भर दिला जातो.

**जरासंधी कुस्ती :** प्रतिस्पर्ध्याचा संपूर्ण निष्पाद करण्याचे डावपेच असलेला प्रकार. या प्रकारच्या कुस्तीत प्रतिस्पर्ध्याला जायबंदी करण्याचा किंवा जीवे मारण्याच्या दृष्टीने डावपेच बसवलेली आहेत.

**मल्लविद्यांचे आयोजन :** पुराणामध्ये याचा उल्लेख मल्लक्रीडा असा केला जातो. यावरून लक्षात येते की या काळात कुस्तीविषयी विशेष आकर्षण व आदर होता. या काळात विशेष सण समारंभामध्ये राजे महाराजे कुस्तीचे आयोजन करत व देशभरातून नामांकित मल्लांना आमंत्रित करत असत. अशाच एका प्रसंगी मथुराचे राजे कंस याने कृष्ण व बलराम यांना आमंत्रित करून त्यांचा वध करण्याचा कट रचला होता. परंतू कृष्ण आणि बलराम यांनी कंसाचे आश्रित मल्ल चानूर आणि मुष्टीक यांना ताकद व कौशल्याने पराभूत केले. याचप्रकारे पांडव विराटनगरीत राहत होता, तेव्हा तेथे ब्रम्ह उत्सवाचे आयोजन केले होते. यावेळी भीमाने जीवित नावच्या मल्लास पराभूत केले होते. याचे पुरावे महाभारतात आढळतात.

**भारतीय कुस्ती पद्धतीचा समन्वय :**  
मध्ययुगात साम्राज्याचा आणि



संस्कृतीचा प्रसार झाला. त्याच बरोबर भारतीय मल्ल युद्ध पद्धतीचा मुस्लीम देशातील युद्धपद्धती बरोबर समन्वय मुघल काळात देखील झाला. मुघल सत्तेचा संस्थापक 'बाबर' हा ही मल्ल होता व अकबर ही उत्कृष्ट मल्ल होता. त्याने आपल्या राज्यातील चांगल्या मल्लांना राजाश्रय दिला. कुस्ती कलेस प्रोत्साहन दिले त्याने सर्व क्षेत्रामध्ये हिंदू मुस्लीम ऐक्य साधण्याचा प्रयत्न केला. तेंव्हा पासून कुस्ती कलेस राजाश्रय देण्यास सुरुवात झाली. मुघल काळात कुस्ती खेळणा-या मल्लांचा सन्मान केला जात असे. कृष्णदेवराय, विजयनगर 'नरेश' यांच्या राजदरबारात नियमित कुस्त्यांचे आयोजन केले जात असे. पेशवे काळातही पेशवे 'परीवारातील लोक कुस्ती कलेत पारंगत होते. या काळातील स्त्रीया देखील इतक्या पारंगत होत्या की त्या पुरषांनाही आव्हान देत असत.

**ऐतिहासिक पार्श्वभूमी : जातक कथामध्ये कुस्तीचा उल्लेख :**

कुस्त्यांच्या स्पर्धा होत असत. त्या वेळी प्रेक्षकांना बसण्यासाठी योग्य बैठक व्यवस्था, मैदान सजावट इ. मल्लविद्वे विषयी आणखी माहिती मिळते. या वेळी यामध्ये महिलाही सहभागी होत असत. शेवंती नावची महिला मल्ल भिक्षुणी झालेचा उल्लेख आहे. जेनियुच्या प्रसिद्ध ग्रंथामध्ये याची माहिती मिळते की राजे लोकही कुस्ती

मध्ये भाग घेत असत व इतर मल्ल असत. **अधुनिक कुस्तीची विकासात्मक वाटचाल :** **भारताबाहेरील जगातील काही प्रमुख कुस्ती प्रकार :** यांत प्रामुख्याने पश्चिमात्य राष्ट्रांत प्रचलित असलेले कुस्त्यांचे प्रकार मोडतात. त्याच प्रमाणे जपानमधील जुजुत्सू आणि सुमो कुस्तीचा प्रकार देखील भारताबाहेरील एक महत्वाचा प्रकार म्हणून यात अंतर्भूत केला आहे.

**पश्चिमात्य कुस्तीप्रकारात मुख्यतः** पुढील कुस्त्यांच्या पद्धती लोकप्रिय आहेत :

**ग्रीकी-रोमन पद्धती :** ही पद्धती मूलतः ग्रीक व रोमन कालापासून चालत आलेली आहे, परंतु युरोपातील इंग्लंड, फ्रान्स इ. देशांतील पद्धतींचा प्रभाव तिच्यावर पडून तीत बराच बदल झालेला आढळतो. या पद्धतीत कमरेखाली पकड करण्यास व चाट मारण्यास मनाई आहे. तसेच बोटे बांधणे व पायांनी आक्रमक क्रिया करणे यांस बंदी असल्यामुळे या पद्धतीची कुस्ती खडी न होता बहुतेक जमिनीवरच चालते. ही पहावयास मनोवेधक नसते. प्रतिस्पर्ध्यांचे दोन्ही खांदे जमिनीस एकाच वेळी टेकविले गेले की कुस्ती चीतपट झाली, असे मानतात. फ्रान्समधील कुस्तीच्या पद्धतीचा यावर विशेष प्रभाव पडला व इंग्लंडमध्ये इ. स. १८७० साली ही पद्धती स्वीकारली गेली. पुढे जागतिक ऑलिंपिक क्रीडा सामन्यांत या पद्धतीचा अंतर्भाव झाल्यामुळे तिला



जागतिक महत्व प्राप्त झाले आहे. या पद्धतीतील प्रमुख डावपेच मानपकड (नेकहोल्ड), धोबीपछाड (फ्लाइंग मेअर) इ. आहेत. यात वजनाने सर्वसामान्य आठ गट असतात.

**फ्री-स्टाइल पद्धती :** या पद्धतीला क्व-अँज-क्व-क्व असेही नाव आहे. या पद्धतीत कशाही पद्धतीने पकडी-डाव-पेच करण्यास बंधन नसल्यामुळे ही विशेष लोकप्रिय आहे. फक्त गळा दाबणे, अवयवास इजा होईल अशा पकडी करणे, लाथा मारणे, ठोसे मारणे व प्रतिस्पर्ध्याचे कपडे धरणे यांना मनाई आहे. या पद्धतीत तीन-तीन मिनिटांच्या दोन पाळ्या असतात. तेवढ्यात प्रतिस्पर्ध्याचे दोन्ही खांदे एकाच वेळी जमिनीस टेकविले की तो चीतपट झाला, असे समजतात. या पद्धतीतील प्रमुख डावपेच हाफ- नेल्सन, डबल नेल्सन, क्रच होल्ड हे आहेत. यातही वजनाने सर्वसामान्य आठ गट असतात. याही पद्धतीचा समावेश जागतिक ऑलिंपिक क्रीडा सामन्यांत झालेला आहे.

**निष्कर्ष :**

१. अनादिकालापासून स्वरक्षणासाठी बलसंवर्धन हे मल्लविद्येद्वारे प्राप्त झालेले आढळते.
२. महाभारत व रामायण यात कुस्तीचा मूलाधार सामावलेला आहे.
३. पुरुषांच्या बरोबर महिलांचा देखील पौराणिक काळात कुस्तीमध्ये सहभाग

जेनीयूच्या प्रसिद्ध ग्रंथात आढळतो.

४. भारताबरोबरच कुस्तीमध्ये ग्रीक, रोमन, जपान, कझाकिस्तान इ.

देशांमध्ये देखील कुस्तीची विकासात्मक वाटचाल आढळते.

५. आधुनिक कुस्तीत झालेले नवनवे विकासात्मक बदल हे ऑलिंपिक असोसिएशनच्या नियमावलीद्वारे क्रीडा स्पर्धांच्या संयोजन व नियोजनासाठी नियमित केलेले आढळतात.

**शिफारस :**

१. जागतिक आरोग्य संवर्धनासाठी पुरातन व्यायाम विद्यांना पुनर्जीवित करणे आवश्यक आहे.
२. आंतरराष्ट्रीय व राष्ट्रीय स्तरावरून कुस्ती सारख्या नैसर्गिक कलागुणांस वाव देणेसाठी नवीन योजना आखणे आवश्यक आहे.

**संदर्भ :** १. रामायण २. महाभारत

३. भारतीय कुस्ती इतिहास व परंपरा

(लेखक -मा.पै. शंकरराव पुजारी

(कुस्ती समालोचक))

४. नियमावली - रेसलिंग फेडरेशन ऑफ इंडिया

५. <https://www.youtube.com/watch>

६. <https://youtu.be/ZZSsnUcoUYQ>



## आदर्श भारतीय नागरीक व शारीरिक शिक्षण

प्रा. गणेश विश्वकर्मा संचालक क्रीडा व शारीरिक शिक्षण  
सहकार महर्षी स्व. भाष्करराव शिंगणे महाविद्यालय खामगाव.

प्रस्तावना

महात्मा गांधींनी भारतीय जनतेचा व एकंदर मानव जातीच्या कल्याणाचा विचार करताना, “शिक्षण” या महत्वाच्या विषयावर आपले मुलगामी व दृष्टे विचारे मांडले. “शिक्षणात शुध्द चारित्र्याची बैठक नसेल तर त्या शिक्षणात किमंत शुन्य आहे.” असे गांधीजी म्हणत. त्यादृष्टीने गांधीजी खरोखरच शिक्षणतज्ञ होते असे म्हणावे लागेल. गांधीजींच्या मते शिक्षणाचा अर्थ अतिशय व्यापक असा आहे, केवळ साक्षर होणे म्हणजे सुशिक्षित होणे नाही. साक्षरता हे शिक्षणाचे एक साधन आहे. साध्य वा सर्वस्व नव्हे. त्यांच्या मते शिक्षण म्हणजे विद्यार्थ्यांचे शरीर, मन आणि आत्मा यामधील जे चांगले आहे. त्यांचा विकास करणे होय. त्यामुळे शिक्षण म्हणजे चारित्र्य निर्माण करणारी,

व्यक्तीमत्व फुलविणारी एक जिवंत व वर्धिष्णु प्रक्रिया असली पाहिजे असे ते म्हणत.

शारीरिक शिक्षण, शिक्षणाचे अभिन्न अंग आहे. जे मानवाच्या शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक आणि मानसिक विकासात योगदान देते. शारीरिक शिक्षण मानव शरिराच्या सर्वांगीक विकासाचे शिक्षण आहे. सुंदर स्वास्थ्य सुंदर मनाचे प्रतिक आहे. सुंदर मनात बुध्दी निर्माण होते.

**आदर्श नागरिक घडविण्याच्या**

**प्रक्रियेत शारीरिक शिक्षणाची भुमीका**

- वर्तमान युगात शिक्षणाचा आधार केवळ पुस्तकी ज्ञानापर्यंतच म-यादीत आहे. ज्यामुळे मुलांचा मानसिक, बौध्दीक विकास होतो. परंतु शारीरिक विकास होत नाही. तसेच आजचे युग हे यांत्रिक युग आहे. सर्वाधिक कार्य यंत्रामार्फत केल्या जाते ज्यामुळे मनुष्यांची स्नायुसंस्था



कमकुवत होत आहे. ह्या कारणांचा विचार केल्यास शारीरिक शिक्षणाची आवश्यकता अधिक वाढते. शारीरिक शिक्षण केवळ शारीरिक विकासासाठी नाही. तर व्यक्तीच्या समाजिक, मानसिक, बौध्दिक, नैतिक, भावनात्मक व आध्यात्मिक विकासासाठी सुध्दा उपयुक्त आहे.

शारीरिक शिक्षण हे शरीराच्या सार्वर्गीण विकासाचे शिक्षण आहे. स्वस्थ आरोग्य, स्वस्थ मनाचे प्रतिक आहे. स्वास्थ मनामुळे सुंदर बुध्दी निर्माण होते. त्यामुळे भारतीय शिक्षण व्यवस्थेत शारीरिक शिक्षणाचा वाटा महत्त्वपूर्ण आहे. शिक्षण व्यवस्थेत शारीरिक शिक्षणाचे पुढील प्रकारे योगदान आहे.

1. शारीरिक विकास व वृध्दी करणे
2. शारीरिक क्षमतेमध्ये वाढ करणे.
3. मानसिक व शारीरिक अवयवाचा क्रीयाचा विकास
4. मस्तिष्क आणि मासपेशी समन्वय
5. व्यक्तीमत्वाचा विकास

6. नेतृत्व क्षमता निर्मिती
  7. सहका-याची भावना वाढविणे
  8. चांगल नागरीकाचे गुण विकसीत करणे
  9. आरोग्य चांगले ठेवणे
- शारीरिक शिक्षणात खेळाच माध्यमातुन एक सृजन नागरिक बनण्यासाठी खालील गुणांचा विकास होतो.

1. शारीरिक स्वस्थ - कोणताही खेळ खेळत असतांना खेळाडूला आपल्या शारीराची काळजी ह्यावी लागते. त्यामुळे तो स्वतःच व्यायाम, प्राणायाम व आसना द्वारे आपले शरीर सृष्ट व निरोगी ठेवतो.
2. आदर - खेळाडू खेळ खेळताना किंवा सराव करतांना विविध तज्ञ लोकाच्या संपर्कात येतो. उदा - पंच, चमु नामक, प्रशिक्षक व प्रेक्षक त्यामुळे त्यांचा आदर तो करित असतो. त्यामुळे खेळाडूत आदर या गुणाचा विकास होत असतो.
3. शिस्त - खेळ खेळतांना एक विशिष्ठ नियंमामध्ये खेळ खेळावे लागते. नियमांचे पालन केल्यास



खेळांडूना दंड सुध्दा होतो. त्यामुळे खेळाडूत शिस्त या गुणांचा विकास होत असतो.

4. सहका-याची भावना - कोणत्याही खेळा मध्ये विशेषतःहा सांघीक खेळामध्ये इतरांच्या सहका-यानेच त्याला खेळावे लागते. त्यामुळे आपोआपच सहका-याची भावना विकसीत होतांना दिसून येते.

5. खेळाडू वृत्ती - मैदानावर एखाद्या खेळाडूस किंवा प्रतिस्पर्धाकाला दुखापद झाल्यास आपल्यात खेळाडू वृत्ती असल्यामुळे लगेच त्याला सहकार्य करण्याची भावना जागृत होते.

6. आक्रमकता- खेळा सोबत जय-पराजय असते त्यामुळे प्रतिस्पर्धाकावर आक्रमण करून खेळावे लागते. त्यामुळेच त्याला यश (विजय) प्राप्त होऊ शकते त्यामुळे आक्रमकता या गुणाचा विकास होत असतो.

7. मनोरंजन - खेळतांना तो स्वतःच मनोरंजन सोबत प्रेक्षकाचे मनोरंजन करीत असतो.

8. कौशल्य - खेळाडू खेळ खेळतांना, आपल्या प्रगती करीता विविध

कौशल्य प्राप्त करून त्याला खेळात नैपुण्य प्राप्त करावे लागते. त्यामुळे त्यात कौशल्य या गुणाचा विकास होत असतो.

9. नेतृत्व - खेळताना खेळाडूला स्वतःच्या पोजीशन चे नेतृत्व त्याला करावे लागते. चमू नायकाची भुमीका सुध्दा पार पाडावी लागते.

10. विविध सांस्कृतीक भिन्नतेचा आदर - सांघीक खेळात अनेक धर्म, पंथाचे लोक एकत्र येवून खेळ खेळत असतात त्यामुळे एकमेकांच्या संस्कृतीचा आदर ही भावना आपोआप जागृत होत असते.

**निकर्ष** - आज भारतीय युवकांची जिवनशैली बदलणे, त्यांना वासनापासून परावृत्त करणे, विकृत मनावर नियंत्रण मिळविणे, अश्या गंभीर बाबीवर मार्गदर्शन करणे अत्यावश्यक बनले आहे. या सर्व गोष्टी साध्य करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण उपयुक्त ठरते. सदृढ शरीरत सुदृढ मन वास करते व चांगले आरोग्य प्राप्त होते.

वरील सर्व बाबी वरून





सामाजिकता व शारीरिक शिक्षणाचे अटूट संबंध आहे. या दोन्ही गोष्टींच्या आधारे एक सुजान नागरिकांची निर्मिती होऊ शकते. आज देशाला चांगल्या नागरिकांची अत्यंत आवश्यकता आहे.

संदर्भ -

1. अ.ग. अहिरेकर, आधुनिक जीवन शैली
2. प्रो. डॉ. अजमेर सिंग, डॉ. जगनार सिंह डॉ. जगदीश बसू, डॉ. रशपाल सिंग वराड, डॉ. निरमलजीत कौर राठी, शारिरीक शिक्षा, स्वास्थ्य एव खेलो की आधुनिक पाढ्य पुस्तक, कल्याणी पब्लिशर्स.



## माध्यमिक शिक्षा प्राप्त करने वाले छात्राकी उत्सुकता, बौद्धिक एवम शारीरिक क्षमता का अध्ययन

प्रा. मंजुषा.जे.देशमुख सहा.प्रा.शा.शि. पदव्युत्तर शिक्षण संस्था डॉ. पंजाबराव देशमुख कृषी विद्यापीठ अकोला Mail. Id-  
[mjdeshmukh20@gmail.com](mailto:mjdeshmukh20@gmail.com) M. No. – 9405320741

### प्रस्तावना

शिक्षा का महत्त्व बदलते परिवेश में बढ़ रहा है। उसे एक अलग ही स्थान प्राप्त हुआ है। शारीरिक शिक्षा को कोई शारीरिक संस्कृती कहता है तथा कुछ लोग विविध नामों से संबोधित करते हैं। शालेय शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का महत्त्व जानकर कवाचित्त पर अधिक बल देणे हेतू सन 1954 में केंद्र सरकार ने राष्ट्रीय अनुशासन योजना कि शुरुवात कि। इस विभाग के शिक्षकोने कवाचित्त और संचलन पर बल दिा। सन 1967 में नॅशनल फिटनेस काँक ऐसा नामकरण किा गा और इसमे कवाचित्त के साथ हि अन्य व्यााामों को भी शामिल किा गा। क्रमबद्ध, डम्बेल्स, कवाचित्त आदी बैठी कवाचित्तों को समावेश किा गा और इस तरह निजी खेलों के साथ सांघिक खेल भी शामिल हुए। इस कारण स्पर्धा के लीए तैारी, स्वका स्वमुल्यांकन, स्वकि त्रापहचानकर दुरुस्त करना, काँ क्षमता वृद्धी, कौशल विकास खेल, प्रभावी काँ के लीए मेहनत, स्पर्धा जितने कि लालसा व लगन ऐसे गुण शारीरिक शिक्षा के कारण हि हर एक में बढ़ जाते हैं। सांघिक खेलों से एकसंघात, मित्रता, प्रेमभाव और खेलों के गुण विकसित होते हैं इसलीए शारीरिक शिक्षा को मानवी जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है।

मानवी जीवन में तनाव और उत्सुकता सदैव दिखाई देते हैं। किसी भी काँ को पूर्ण करने के लीए उस काँसिधी के विषा में प्रत्येक व्यक्ती पर एक विशिष्ट प्रकार का तनाव होता है, ँह तनाव कु इस प्रकार का होता है, जैसे- ँह काँ में व्यवस्थित तरीके से पूर्ण कर पाऊंगा क्या मेरे इस काँ में मेरे आसपास के लोग मुझे सहयोग देंगे क्या, इत्यादि के बारे में तनाव और उत्सुकता रहती है। इसी का परिवर्तन भावना में होकर मनुष्य भावनिक बनता है और फिर इसके लीए व्रत, मन्त्र आदी जैसे प्रकार निर्मित होते हैं। इसीकाँ सिद्धी के लीए आत्मविश्वास निर्माण करणे कि बेहद जरूरत होती है। कारण तनाव और उत्सुकता कि स्थिती में काँ व्यवस्थित रूप से पूर्ण होने कि शाश्वती कम होती है। बावजूद इसके कोई काँ ँदि आत्मविश्वास के साथ पूर्ण किा जाए तो इसकी काँसिद्धी सुलभ होती है, साथ हि साथ दुसरो कि लागने वाली मदद भी कम लेनी पडती है और गलतिा भी नहीं होती।

### शोध का उद्देश्य

१) छात्रों को उत्सुकता, चिंता, और शारीरिक क्षमता का संबोधन ँध्ययन

२) शारीरिक क्षमता एवम बौद्धिक क्षमता का ँध्ययन।

### परीकल्पना

१) शालेय छात्रों कि उत्सुकता/चिंता, उनके शारीरिक मानसिक एव शारीरिक योग्यता पर प्रभाव पडता है।

### संबंधित साहित्य का अध्ययन

**भास्कर, मेघराज (२००९)** ने किए अध्ययन में पाया कि जीन बच्चों का पारिवारिक वातावरण विकास के लीए अनुकूल है उन छात्रों में उच्च स्तर का आत्मविश्वास, नैतिकता और निर्णय लेने कि क्षमता दिखाई दि तो दुसरी और जिन छात्रों का पारिवारिक परिवेश कलहयुक्त है वहा इन छात्रों को इस परीस्थिती से निपटना पडता है जिससे उन पर मानसिक दबाव का प्रभाव अधिक पाया गया। इस वजह से इन छात्रों को प्रतियोगिता में भाग लेने कि इच्छा होने पर भी पारिवारिक क्लेश के कारण इनमे अनइच्छा का साया मडराता हुआ दिखाई देता है। पारिवारिक वातावरण अच्छा रहने से इन छात्र में मानसिक दबाव को कम पाया गया और यह देखा गया कि ये छात्रा किसी भी प्रतियोगिता में भाग लेने के लीए लालायित राहते हैं। जिन छात्रों को पारिवारिक स्थिती से निपटना पडता है उन छात्रों कि गुण विशेषताओ पर शैक्षणिक प्रणाली का प्रभाव दिखाई दिया।

**नगहिबी, एम (२०११)** ने शोध निबंध 'रेलेशन बिटवीन मेंटल हेल्थ ऑफ फिजिक फिटनेस' में उन्होंने इराण के १६ से १८ ँ युगट के ४० बच्चों पर शालेय स्पर्धा में सहभाग सादर प्रात्यक्षिक किया। एक समूह को प्रशिक्षण दिया और दुसरे समूह को किसी भी प्रकार का प्रशिक्षण नहीं दिया। प्रशिक्षण समूह को हर दिन डेढ घंटा खेल के विषय में नियम, स्पर्धा में सहभागी होने के लीए आवश्यक मानसिक स्वास्थ्य के बारे में आठ सप्ताह ँक ज्ञान दिया। उसके बाद उन्होंने दोनों समूह कि दो दिनों कि स्पर्धा का आयोजन किया और उसके बाद उन्होंने आने वाली समस्याओ का निरीक्षण किया और उसी दौरान उन्होंने गोल्बर्ग और हीलर कि २८ साधनों कि सामान्य स्वास्थ्य विषयक प्रश्नावली भी भार्क ली। परंु दुसरा समूह किसी भी शारीरिक शिक्षा में सहभागी नाही हुआ। इन दोनों का सह संबंध भी देखा गया जिसमे स्पर्धा के परिणाम कि ँपेक्षा मानसिक स्वास्थ्य के परीक्षण का

परिणाम  $\square$  च्छा मिला।

**सोफिया, एन और सहयोगी (२०१७)** के द्वारा किए गए अध्ययन में तंत्रज्ञान कि शिक्षा पाने वाले छात्रों के स्वावलंबन और निराशा का अध्ययन किया गया है। लाडको कि तुलना में लाडकियो में परिवर्तकता आधी दिखाई दि। शिक्षा प्राप्ती के कार्य के साथ – साथ तनाव को जितकर तनाव रहित जीवन जाने के संबंध में उपदेश पाना भी समय कि आवश्यकता है। उपरोक्त चर्चा से यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि अध्ययन के छात्रों में समस्याओ से मार्ग निकलने कि क्षमता होने के लीए उचित उपदेश देने कि आवश्यकता है **संशोधन पद्धती** विदर्भ में नागपूर और अमरावती दो राजस्व विभा है। नागपूर राजस्व मडळ में ६ जिला और अमरावती विभाग में ५ जिला है। नागपूर विभाग में वर्धा, गोंदिया और गडचिरोली इन ३ जिलो का समवस्था किया गया है। इसी तरह अमरावती विभाग में अकोला अमरावती और बुलढाणा इन ३ जिलहो को चुना गया है। प्रत्येक जिला कि २-२ तहसील में साकुल २४ शालाए और ४८० छात्रो को प्रतिदश जा रूप में चुना गया है।

सहस्रगुणा – दो चरो कबीच परस्पर सहस्र दर्शानकू सहस्रगुणा निकलनकू लीए निम्नलिखित सूत्र का उपयोग किया गया है।

$$r = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{n}}{\sqrt{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}} \sqrt{\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n}}}$$

$$'Z' \text{ test} = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{S.D.}$$

i) Z मूल्य Z के तालिका मूल्य से अधिक रहने पर चरो के मध्य अंतर महत्वपूर्ण।

ii) Z मूल्य Z के तालिका मूल्य से कम रहने पर चरो के मध्य अंतर महत्वपूर्ण नहीं।

**Z मूल्य :-** Z मूल्य  $\square$ ह विश्लेषण विधी दो औसतो में का अंतर  $\square$ ह महत्वपूर्ण है अथवा नहीं इसलीए उपडोग में लाई जाती है। Z इस विश्लेषण विधी के उपडोग के लीए कुल संख्या ३० से अधिक रहणी चाहीए।

### परीणाम चर्चा

अध्ययन के चल उत्सुकता व चिंता एवम शारीरिक क्षमता परस्पर सहयोगी है। यह संबंध ऋण और महत्वपूर्ण है। शारीरिक क्षमता और बौद्धिक क्षमता इन चलोका संबंध धन और महत्वपूर्ण है बौद्धिक क्षमता/ शारीरिक क्षमता / उत्सुकता व चिंता / आत्मविश्वास और मानसिकता में लिंग का प्रभाव है।

प्रस्तुत अध्ययन में छात्र – छात्राओ कि शारीरिक शिक्षा का बौद्धिक स्तर, शारीरिक प्रशिक्षण के विषय में उत्सुकता व

चिंता शारीरिक शिक्षा में निपुणता संबंधी आत्मविश्वास शारीरिक शिक्षा में निपुणता संबंधी मानसिकता इन चरो द्वारा लिंग पर पडणेवाले प्रभाव कि जाच करणे का प्रयास किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन में छात्रा – छात्राओं की शारीरिक शिक्षा का बौद्धिक स्तर, शारीरिक प्रशिक्षण के विषय में उत्सुकता व चिंता, शारीरिक शिक्षा में निपुणता संबंधी आत्मविश्वास, शारीरिक शिक्षा में निपुणता संबंधी मानसिकता इन चरों द्वारा लिंग पर पडणेवाले प्रभाव की जाँच करने का प्रयास किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन यह विदर्भ की 24 शालाओं के 480 छात्रा – छात्राओं पर आधारित है और अध्ययन में प्रत्येक शाला से 10 छात्र और 10 छात्राओं के अनुसार 240 छात्रा एवं 240 छात्राओं का चयन किया गया हैं। उन्होंने प्राप्त किए अंकों का औसत और मानक विचलन पर आधारित मूल्य निकाल कर उनकी रचना सारणी क्र 4.10.1 से सारणी क्र 4.10.4 तक की गई है

निम्नलिखित सारिणी में अध्ययन करनेवाले 480 छात्रा – छात्राओं की शारीरिक शिक्षा के स्तर का औसत व मानक विचलन दिया गया है। सारणी में Z का मूल्य मुख्य सांख्यिकी की दृष्टि से महत्वपूर्ण नहीं है। इस आधार पर निम्नलिखित निष्कर्ष निकाला जाता है- सारिणी क्र. 4.10.1 :- शारीरिक शिक्षा में बौद्धिक स्तर पर लिंग का प्रभाव

लिंग	औसतन	मानक विचलन	मूल्य
छात्र	19.59	3.45	1.03NS
छात्राएँ	23.40	3.95	

शारीरिक शिक्षा का स्तर छात्र और छात्राओं का एक समान है। छात्राओं के शारीरिक शिक्षा का औसत छात्रो की तुलना में अधिक है, फिर भी वह सांख्यिकी की दृष्टि से महत्वपूर्ण नहीं है। ऐसा उपरोक्त सारणी से स्पष्ट होता है।

अध्ययन के प्रत्येक 480 छात्राओं.छात्राओंओं का



शारीरिक शिक्षा के विषय में उत्सुकता का औसत दिया गया है जो निम्नलिखित सारणी में दर्शाया गया है।  
सारणी क्र. 4.10.2 :- शारीरिक शिक्षा में उत्सुकता व चिन्ता

लिंग	औसत	मानक	मूल्य
छात्राओं	16.52	4.90	0.38NS
छात्राएँ	18.37	4.77	

सारणी क्र. 4.10.2 :- शारीरिक शिक्षा में उत्सुकता व चिन्ता

उपरोक्त सारणी में दर्शाया गया Z मूल्य सांख्यिकी की दृष्टि से महत्वपूर्ण नहीं है। इस से यह निष्कर्ष निकाला है कि अध्ययन के छात्राओं की शारीरिक शिक्षा का स्तर अधिक है फिर भी सांख्यिकी की दृष्टि से महत्वपूर्ण नहीं है। उत्सुकता यह लिंग भेद विरहित है।

निम्नलिखित सारणी में अध्ययन के लिए चयनित छात्रा - छात्राओं का शारीरिक शिक्षा में प्रवीणता के विषय में आत्मविश्वास संबंधी औसत दिया गया है।

सारणी क्र. 4.10.3 :- शारीरिक शिक्षा में आत्मविश्वास पर लिंग का प्रभाव

लिंग	औसत	मानक	मूल्य
छात्र	22.87	3.73	1.97*
छात्राएँ	27.97	2.75	

उपरोक्त सारणी के अनुसार इन छात्रों की विश्वसनीयता 5 प्रतिशत स्थायी स्तर पर सांख्यिकी की दृष्टि से महत्वपूर्ण दिखाई देती है। इस से ऐसा निष्कर्ष निकाला जाता है कि शारीरिक शिक्षा में निपुणता संबंधी आत्मविश्वास छात्रों की तुलना में छात्राओं में अधिक है। अध्ययन से परिकल्पना स्विकार की जाती है।

निष्कर्ष अध्ययन के चल उत्सुकता व चिन्ता एवम शारीरिक क्षमता परस्पर सहयोगी है। यह संबंध ऋण और महत्वपूर्ण है। शारीरिक क्षमता और बौद्धिक क्षमता इन चलोका संबंध धन और महत्वपूर्ण है।

बौद्धिक स्तर उत्सुकता व चिन्ता पर लिंग का प्रभाव नहीं है छात्रों का आत्मविश्वास लिंग से प्रभावित है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

- १) वाय वंजा और गिया डी (2017)
- २) नगहिबी, एम, ए. (२०११), 'रेलेशन बिटवीन मेंटल हेल्थ ऑफ फिजिक फिटनेस' एशियन जनरल ऑफ डेवलपमेंट मटर, वोल्युम 5
- ३) <http://www.esakal.com>



## “अभ्यासक्रमातून हरवत चाललेले शारीरिक शिक्षण व आरोग्य शिक्षण”

प्रवीण शशिकांत कुलकर्णी, पत्ता:- ४७२६/ १३ अ ,मनिषा नगर,पंढरपूर , जिल्हा:- सोलापूर, पिन

कोड:-४१३३०४ मो.नंबर :- ९८८१६३१११२, Email :-parthpravin249@gamil.Com

### प्रस्तावना

शारीरिक शिक्षण व आरोग्य शिक्षण हा शालेय अभ्यासक्रमाचा एक महत्वाचा व विद्यार्थ्यांचा आवडीचा विषय आहे. ही विषय महत्वाचे यासाठी की या विषयाच्या अभ्यासातून मन, मनगट, मेंदू व विद्यार्थ्यांची मानसिकता यांचा विकास होत जातो. व आवडीचे विषय यासाठी की शालेय वेळेत अध्यायनामुळे थकलेल्या, कंटाळलेल्या जीवांना खुल्या मैदानावर काळजीमुक्त होता येते.

वैदिक काळापासून शारीरिक शिक्षणाचे व आरोग्य शिक्षणाविषयीचे धडे स्व-संरक्षण व स्व-जातिसंरक्षण याकरिता सामर्थ्य वाढविण्यासाठी म्हणजेच युद्धकोशल्याचा विकास करण्यासाठी हालचाळीच्या शिक्षणातून धनुर्विद्या, घोडदौड, रथ चालवणे ,शिकार करणे इत्यादिचे शिक्षण दिले जात. त्याचबरोबर सूर्यनमस्कार,योगविद्या ,प्राणायाम यांचाही मानसिक तयारी करण्यासाठी समावेश केला होता म्हणजेच असे लक्षात येते की वैदिक काल व मध्ययुगीन काळात (शिवाजी महाराजांच्या काळखंडपर्यंत) विद्यार्थ्यांना शारीरिक शिक्षणात भालाफेक, तलवारबाजी,धनुर्विद्या, कुस्ती, शिकार, पोहणे, घोडदौड, वजन उचलणे, लाठी चालवणे व इतर

शारीरिक हालचालीचे धडे देण्यात येते त्याचप्रमाणे त्यांच्या मानसिक आरोग्याचा विचार करून सूर्यनमस्कार, योगविद्या, प्राणायाम यांच्याशी समन्वय साधला जात असे. विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक स्वास्थ्य याच्याबरोबर त्यांना मानसिक दृष्ट्या कणखर तर वेळप्रसंगी परिसंस्थितिनुरूप घ्यावायच्या निर्णयात बौद्धिक व भावणीकदृष्ट्या विद्यार्थी तरबेज बनत असत.

ब्रिटिश कालखंडत १८३३ मध्ये मध्यवर्ती सरकारने, तर १८७० मध्ये प्रांतिक सरकारांनी शिक्षणाची जबाबदारी स्वीकारली,परंतु त्यामध्ये शारीरिक शिक्षण व आरोग्य शिक्षण या विषयास स्थान नव्हते पण नंतर १९१२ मध्ये मध्यवर्ती सरकारने शारीरिक शिक्षण व आरोग्य शिक्षण या विषयांच्या शिक्षणाकरता विशेष तरतूद केली. तेंव्हापासून फुटबॉल, क्रिकेट,व्हॉलीबॉल,हॉकी यासारखे खेळ सरकारी शाळांमध्ये शिकवले जाऊ लागले.१९३५ नंतर तत्कालीन मुंबई इलाक्यातशाळांमध्ये उत्तम प्रशिक्षित शिक्षक नेमून शारीरिक शिक्षण देण्यास प्रारंभ झाला. स्वतंत्रउत्तर कालखंडात शारीरिक शिक्षणास पंचवार्षिक योजनेत स्थान लाभले. १९४७ ते १९६२ या कालावधीत अनेक समित्यांच्या



शिफारशिवरून शारीरिक शिक्षणासाठी प्राथमिक शाळेत वर्गशिक्षक तर माध्यमिक शाळेत काही प्रशिक्षण घेतलेले शिक्षक नेमले जाऊ लागले. शारीरिक शिक्षणाचा स्वतंत्र अभ्यासक्रम आखण्यात आला. विद्यार्थ्यांच्या क्रीडानैपुण्यास वाव देण्यासाठी जिल्हा, राज्य, व राष्ट्रीय पातळी वरील स्पर्धांचे आयोजन करून विविध पारितोषिके व शिष्यवृत्त्या. देण्याची तरतूद करण्यात आली. या स्पर्धांच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांच्या मानसिक व शारीरिक विकासास चालना मिळते.

### शारीरिक शिक्षण व आरोग्य शिक्षणाची

#### आवश्यकता :-

- शारीरिक शिक्षणाची व्याख्या पुढीलप्रमाणे आहे:-“शिक्षणाच्या सर्वकष पद्धतीचा शारीरिक शिक्षण हा एक भाग आहे . त्याचे प्रमुख उद्दिष्ट बालकाचा शारीरिक,मानसिक,भावनिक व सामाजिक विकास घडवून आणून त्यास आदर्श नागरिक बनवणे आहे. ही ध्येय सफल करण्याच्या दृष्टिकोनाचे शारीरिक कृती ही माध्यम आहे.”
- आरोग्य शिक्षणाची व्याख्या पुढीलप्रमाणे आहे :-“ शरीर,मन,किंवा आत्मा यांची सुस्थिती आणि शारीरिक आजार /रोग/दुःख/वेदना इत्यादि व्याधीपासून मुक्तता म्हणजे आरोग्य होय.”

शारीरिक शिक्षण व आरोग्य शिक्षण यांच्यामुळे

विद्यार्थ्यांचा फक्त कौशल्यानचा अथवा क्षमतांचाच विकास होतो असे नाही तर त्यांचा सर्वांगीण विकास होण्यास मदत होते. अलीकडच्या समाजात बुद्ध्यांक (Intelligence Quotient- IQ), भावनिक कौशल्य (Emotional Quotient-EQ), सामाजिक कौशल्य (Social Quotient-SQ), व व्यावसाईक कौशल्य (Professional Quotient-PQ) इत्यादिचे महत्व जाणउ लागले. सध्याच्या आधुनिक युगात यांत्रिकीकरणावर भर असल्याने घरामध्ये तसेच का-यालयामध्ये बहुतेक कामे यंत्राच्या माध्यमातून होत असल्याने शरीराचा उपयोग कमी झाला आहे. प-यायाने मानवाच्या शारीरिक व मानसिक क्षमतेवर आधुनिक युगातील जीवनशैलीमुळे परिणाम झाला आहे. समाजात स्थूलतेचे प्रमाण वाढले व त्यामुळे हृदयरोग,मधुमेह,उच्चरक्तदाबाच्या रोग्यांची संख्या वाढू लागली. ते रोग आटोक्यात आणण्यासाठी वेगवेगळ्या शरीरसाठी घातक असणाऱ्या मेडिसीन चे सेवन केले जात आहे. या सर्वांचा परिणाम आपल्या आरोग्यावर होत आहे. म्हणून शरीरातील सर्व संस्थांचा वापर होण्यासाठी शारीरिक हालचाली व व्यायामाद्वारे शारीरिक क्षमतांचा विकास आवश्यक आहे या सर्व गोष्टी सर्वापर्यंत पोहोचण्याचा सोपा मार्ग म्हणजे शारीरिक शिक्षण व आरोग्य शिक्षण ही होय म्हणून



शारीरिक शिक्षण व आरोग्य शिक्षण यांचा अभ्यासक्रमात समावेश असला पाहिजे.

या शिक्षणाची उद्दिष्ट व्यक्तीचा शारीरिक,बौद्धिक,भावनिक,व सामाजिक विकास साधून तिच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास करणे होय. यामध्ये इंद्रियविकास आणि शारीरिक सुदृढता वाढवणाऱ्या हालचाली शिकवणे,शारीरिक क्रियांचे कौशल्य वाढवणे ,व्यावसायिक कार्य क्षमतांचा विकास करणे, सहज प्रवृत्तीचा विकास व उदात्तीकरण , व्यक्तीच्या राष्ट्रीयत्वाचा विकास,शारीरिक सुदृढतेची जाणीव निर्माण करणे, व्यायामची आवड निर्माण करणे व जोपासणे, खेळाच्या माध्यमातून व्यक्तिमत्त्वाचा विकास करणे,श्रम प्रतिष्ठा व प-यावरण विषयक जागृती निर्माण करणे, क्रीडा कौशल्य व स्पर्धात्मक वृत्ती विकसित करणे,आरोग्यविषयक सवयी व योग्य आहार विषयक सवयी अंगी बांनवणे, ताणतणाव दूर करून एकाग्रता वाढवणे व मानसिक शांतता मिळवणे हे या शिक्षणाचे महत्वाचे व मूलभूत उद्दिष्ट आहे.शारीरिक शिक्षण व आरोग्य शिक्षण हा शालेय अभ्यासक्रमात अनिवार्य श्रेणी विषय म्हणून समाविष्ट करण्यात आले आहे. त्यांच्या स्वतंत्र अभ्यासक्रम असून राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा २००५ नुसार विविध ध्येय, उद्दिष्ट, निश्चित करून पाठ्यक्रमाची निर्मिती केली

आहे. या शिक्षण याद्वारे विद्यार्थ्यांच्या आरोग्या संपन्न ,सुदृढ, निरामय जीवनासाठी आरोग्यादायी शारीरिक सुदृढता महत्वाची मानून मानसिक आरोग्य विकसित करणे हा मुख्य हेतु आहे.

या अभ्यासक्रमा विषयि खूप म-यादित अर्थ आज समाजामध्ये लावला जातो ही विषय म्हणजे श्रेणी विषय आहेत या विषयाचे अध्ययन का करायचे ? शाळेला गरज असतील तर देतील गुण आपणास ते नापास करू शकत नाहीत ही भवन विद्यार्थ्यांमध्ये निर्माण झाली पण तिला छेद देण्याचे,परीक्षा न देणाऱ्यास नापास करण्याचे धाडस दाखवणारा लाखोत एखादाच सापडतो. दुसरे विषय म्हणजे महत्वाचे आहेत शारीरिक शिक्षण हा विषय म्हणजे व्यायामाचा विषय अथवा मनोरंजनाचा विषय म्हणून पाहण्याचा समाजाचा दृष्टिकोण बनला आहे.शाळांमध्ये व इतर शैक्षणिक संस्थांमध्ये स्पर्धांमध्ये भाग घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांचे प्रमाण १५ ते २० टक्के इतकेच आहे. ही शिक्षण १०० टक्के मुलांपर्यंत पोहचणे आवश्यक आहे. स्पर्धा व त्यात यश पटकावणे हेच याचे उद्दिष्ट नाही.स्पर्धाशारीरिक शिक्षणतिल अत्यंत छोटा घटक आहे.पण यालाच मोठेपणा देत. स्पर्धा, पदक व प्रसिद्धी यालाच जास्त महत्व दील जाते या शिक्षणाचे महत्व समाजाला समजावून सांगणे महत्वाचे आहे अन्यथा प्रशासन रूपी राक्षस श्रेणीरूपी



विषयाना गिळंकृत करण्यासाठी निमित्तारूपी कारणांची वाट पाहत आ वासून आपणसमोर उभा ठाकल आहे. म्हणजेच भविष्यातील आपले शारीरिक शिक्षण व आरोग्य शिक्षण हरवत चालले आहे काय ? असा प्रश्न निर्माण होतो आहे. मानवास स्व-अस्तित्व टिकवण्यासाठी तंदुरुस्त राहणे आवश्यक आहे. मानव जन्मापासून हालचाली करतो. नंतर बोलतो व शिकतो सुयोग्य वाढ व विकासासाठी शारीरिक हालचाली आवश्यक आहे. शारीरिक यामध्ये शरीर हा शब्द समाविष्ट आहे. मांस शरीराच्या माध्यमातून आरोग्य, शरीरधारणा, ताकत, दमदारपणा, वेग, दिशाभिमुखता, लवचिकपणा, व शारीरिक प्राविण्य प्राप्त होते. व्यक्ति विकासाचा मार्ग शरीराच्या माध्यमातून जातो आजच्या आधुनिक युगात मुलांमध्ये मूल्य शिक्षणा विषयी, शारीरिक विषय व आरोग्य शिक्षणाबाबत समाजामध्ये उदासीनता दिसून येते पण प्रामुख्याने यासाठी समाजातील मोठा पालक वर्ग जबाबदार आहे. त्यामुळे पालकांमध्ये या विषयाबद्दल उदासीनता व चुकीचा समज दूर करणे गरजेचे आहे. शिक्षणाचा अर्थ व्यक्तीच्यावर्तनामध्ये कायमस्वरूपी विधायक बदल घडून येणे असा आहे. वर्तन म्हणजे शरीर इंद्रियांची कृती होय . शिक्षण ही एक प्रक्रिया आहे की जीच्यामुळे बालकास भावी जीवन यशस्वी रीतीने

जगण्यासाठी आवश्यक असणारी कला प्राप्त होते. म्हणून संपूर्ण प्रक्रियेत बालक मनाने व शरीराने भाग घेत असते म्हणून शारीरिक शिक्षण ही शिक्षणाचाच एक अविभाज्य भाग आहे. शारीरिक शिक्षण व आरोग्य शिक्षणातून फक्त स्नायू संवर्धन किंवा बल संवर्धन अपेक्षित नसून शरीर, मन, व बुद्धी यांच्या माध्यमातून बोधात्मक, भावात्मक, क्रिया कौशल्या व सामाजिक क्षेत्राद्वारे सर्वांगीण विकास घडवणे हा आहे. त्याचप्रमाणे सध्याच्या धकाधकीच्या व तणावपूर्ण वातावरणात व स्पर्धेच्या युगात स्वतः व स्वतःच्या पाल्याला स्पर्धेत टिकवण्यासाठी करावी लागणारी ओढाताण यांचा सरल परिणाम पाल्य व पालक व प-यायाने परिवारावर होतो. म्हणूनच आपले शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य चांगले असणे गरजेचे आहे. व टिकवण्यासाठी या अभ्यासक्रमाची गरज आहे. तो अभ्यास जर त्यांच्या मेंदूवर खोलवर परिणाम होईल व ते संस्कार त्यांच्यात रुजतील मग ते कोणत्याही प्रकारच्या शारीरिक, मानसिक व भावनिक आघातातून सहजपणे बाहेर पडू शकतील प-यायाने आताच्या तरुण पिढीत वाढणारे नैराश्य व त्यातून होणाऱ्या आत्महत्या यांचे प्रमाण काही अंशी कमी होण्यास मदत होईल व जि तरुण पिढी नैराश्य व त्याच्याशी निगडित रोगांच्या गर्तेत धसत चालली आहे . त्यांच्या मनाला उभारी देण्याचे काम आरोग्य





शिक्षणामुळे सहज शक्य होईल . हा अभ्यासक्रम म्हणजे संपूर्ण शिक्षण नव्हे पण बाकीच्या शिक्षणाचा ताण वाहून नेणाऱ्या क्षमतांचा विकास हा या अभ्यासक्रमाणे होत असतो म्हणून आपले शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य चांगले असणे गरजेचे आहे.व टिकवण्यासाठी या अभ्यासक्रमाची गरज आहे. शारीरिक शिक्षण व आरोग्य शिक्षण ही एकमेकांस पूरक असे शिक्षण आहेत जेथे शरीर येते तेथे त्याच्या आरोग्याचा प्रश्न येतोच म्हणून हे शिक्षण सर्व समाजासाठी सम प्रमाणात उपलब्ध व्हावे व समाजाने या विषयांकडे गांभी-याने पहावे व विचार करावा आरोग्य शिक्षणाचे काही नवीन तंत्रज्ञान विकसित केले आहे.अलीकडच्या काळात आरोग्याचे नवीन तंत्रज्ञान स्वीकारले गेले ते पुढीलप्रमाणे आहेत.

- आरोग्य हा मानवाचा मूलभूत अधिकार आहे.
- आरोग्य हे फलदायी,उपयोगी जीवनाचा आत्मा आहे, ते वैद्यकीय खर्च वाढवण्यासाठी नाही.
- आरोग्य हे आंतरराष्ट्रीय , अंतरक्षेत्रीय ,अंतरविभागीय ,अंतरशास्त्रीय आहे.
- आरोग्य हा विकासाचा आत्मा आहे.
- जीवनाचा दर्जा या संकल्पनेचा आत्मा/ मध्य केंद्र म्हणजे आरोग्य.

- आरोग्य आणि त्याचे संवर्धन हि प्रमुख सामाजिक गुंतवणूक आहे आणि आरोग्य हे वैश्विक /जागतिक व सामाजिक ध्येय आहे.

आरोग्य शिक्षण व शारीरिक शिक्षण ही मूलभूत संपत्ति आहे ही भावना जनमानसात रुजवणे. आरोग्य विषयक माहिती,दृष्टिकोण,शिक्षण याद्वारे स्वतःच्या आरोग्य विषयी समस्या स्वतःच्या प्रयत्नाने सोडविण्यासाठी स्वावलंबी करणे व उपलब्ध आरोग्य सेवांचा योग्य आणि कमाल वापर करून घेण्यासाठी लोकांना प्रवृत्त करणे हे या शिक्षणाचे मुख्य उद्दिष्ट आहे.

**“ शरीरमादय खलू धर्मसाधनाम !”**

हे वचन याच तत्वाचा पुरस्कार करते “strength is life weakness is death” हे तत्व सुद्धा स्वामी विवेकानंद यांनी सांगितले आहे. प्रथम शक्तीची आराधना करा , शक्ति मिळवा हेच ‘बलमुपस्वा’ या प्रसिद्ध वचनात सांगितले आहे. तसेच कृतिशील मनुष्य दीर्घायुषी होतो हे महत्वाचे तत्व आहे.

Health is a state of complete physical, mental, social well-being and not merely an absence of disease or infirmity - (world Health Organisation {W.H.O.})

म्हणून शारीरिक शिक्षण व आरोग्य शिक्षण ही एकमेकांस पूरक असे शिक्षण आहे. याचा समाजाने गांभी-याने विचार केला पाहिजे



म्हणजे समाजातील तरुण पिढीला योग्य मार्गदर्शन व योग्य रस्ता मिळेल. त्याच प्रमाणे शारीरिक क्रिया कौशल्याचा विकास करणे. या शिक्षणाचे दुसरे उद्दिष्टय आहे की लहान मुलांमध्ये सर्व नैसर्गिक हालचाली प्रयत्नाने आणि सरावाने हळूहळू सफाईदार होत जातात त्यासाठी हालचाल होणे गरजेचे असते. शारीरिक शिक्षण व आरोग्य शिक्षण याद्वारे आपण समाजातील सुजाण व आरोग्य संपन्न पिढी तयार करत आहोत. पण ही शिक्षण तितक्याच तळमळीने समाजातील प्रत्येक घटकपर्यंत पोहोचले पाहिजे म्हणजेच समजाबरोबर सरकार प्रयत्नशील असणे गरजेचे आहे. आरोग्य शिक्षणामुळे व्यक्तीचा शारीरिक, मानसिक, भावनिक, बौद्धिक विकासास चलन मिळते म्हणून आपण आपले आरोग्य चांगले ठेवणे महत्वाचे आहे व त्यासाठी आरोग्य शिक्षण मिळालेच पाहिजे.

विद्यार्थ्यांच्या भावनिक आरोग्य सुधारण्यासाठी भावनिक बुद्धिमत्ता चाचणीचा वापर केला जातो. गोलमन यांनी ही चाचणी विकसित केली भावनिक बुद्धिमत्ता चांगली असेल तर आपण वेळ प्रसंगी पटकन व योग्य निर्णय घेऊ शकतो व त्यावर अमलबजावणी योग्य रितेने करू शकतो. त्याबद्दल त्यांच्या भाषेत सांगितले आहे ते पुढीलप्रमाणे

Emotional intelligence is the ability to monitor one's own and other

people's emotions, to discriminate between different emotions and label them appropriately, and to use emotional information to guide thinking and behavior. There are three models of EI. The ability model, developed by Peter Salovey and John Mayer, focuses on the individual's ability to process emotional information and use it to navigate the social environment. The trait model as developed by Konstantin Vasily Petrides,"encompasses behavioral dispositions and self perceived abilities and is measured through self report." The final model is a combination of both ability and trait EI. It defines EI as an array of skills and characteristics that drive leadership performance by Daniel Goleman. Studies have shown that people with high EI have greater mental health, exemplary job performance, and more potent leadership skills. Methods of EI and methods of developing it have become more widely conveted in the past few decades.

हयाप्रमाणे आरोग्य शिक्षण व शारीरिक



शिक्षण ह्या अभ्यासक्रमाची आवश्यकता आहे.  
हे शिक्षण एक परिपूर्ण व सर्वांगीण व्यक्तिमत्व  
बनवण्यासाठी पुढील काळामध्ये मदतगार  
होईल.

**संदर्भ ग्रंथ :-**

मराठी साहित्य:-

डॉ.सोपान कांगणे, डॉ. संजीव सोनवणे , नोव्हेंबर  
१४ , आरोग्य,शारीरिक शिक्षण आणि योग ,  
निराळी प्रकाशन.

वृत्तपत्रातील लेख:-

पेंडसे अंजली १९९९ दैनिक लोकसत्ता पुरवणी  
'चतुरा' ऑगस्ट १९९९.

English:-

Goleman Danial (1995) emotional  
intelligence Why it can be matter, more  
than IQ? Bantam book, New York.

Encyclopaedia : -

Encyclopaedia Britannica, Intelligence  
vol.12



**कोरोना बाधित रुग्णांवर व्यायामाच्या प्रभावाचे विश्लेषणात्मक अध्ययन**  
**संशोधनकर्ता, राहुल रडके, संचालक, शारीरिक शिक्षण व क्रीडा,**  
**श्रीमती शकुंतलाबाई धाबेकर महाविद्यालय, कारंजा (लाड) जि. वाशिम**

**सारांश:**

या संशोधनात संशोधन कर्त्याने कोरोना संसर्ग झाल्यानंतर रुग्णालयात दाखल केलेले व त्यानंतर कोविड 19 च्या चाचणीत निगेटिव आलेल्या पंचवीस रुग्णांचा समावेश केला. या संशोधनात संशोधनकर्त्याने केवळ अशाच व्यक्तींचा समावेश केला ज्यांचा छातीचा सिटीस्कॅन स्कोर एक ते आठच्या दरम्यान होता तसेच त्यांच्या शरीरातील ऑक्सिजन ची पातळी 95 पेक्षा कमी होती. या संशोधनात 30 ते 45 वयोगटातील केवळ पुरुषांचा समावेश करण्यात आला. सर्व समाविष्ट व्यक्तींना दीर्घ श्वसन, वीस ते तीस मिनिट पैदल चालणे व शारीरिक कसरती करण्यास सांगण्यात आले. आजारपणातून बरे झाल्यानंतर तीन महिन्यांपर्यंत संशोधनात समाविष्ट व्यक्तींच्या हालचालींवर संशोधन कर्त्याने बारीक लक्ष ठेवले व त्याच्या नोंदी घेतल्या. तीन महिन्यांनंतर सक्रिय व्यक्तींमध्ये कोरोनाचा प्रभाव जवळपास नगण्य होता.

**प्रस्तावना:**

संपूर्ण जग डिसेंबर 2019 नंतर covid-19 च्या विळख्यात अडकले आहे. सुरुवातीच्या काळात चीनमधील वूहान शहरापासून प्रारंभ झालेल्या या रोगाचा हळूहळू जगभर प्रसार झाला. सुरुवातीच्या काळात या रोगावर कुठलाही उपचार उपलब्ध नव्हता. परंतु आज संपूर्ण जगभरात लसीकरणे द्वारे covid-19 वर मात करण्याची लढाई लढल्या जात आहे. आज जवळपास पावणे दोन वर्षांनंतर कोरोना साथीमुळे होणारी जीवितहानी कमी करण्यात वैज्ञानिकांना काही प्रमाणात यश आले आहे. तरीही नवीन डेल्टा व्हेरीएण्ट च्या वाढत्या प्रभावाने सर्वांचीच चिंता वाढलेली आहे.

covid-19 वर आतापर्यंत उपलब्ध माहिती व

त्यावर झालेला अभ्यास त्यांची इतर आजारां सोबत तुलना केल्यास त्यांच्यावर झालेला अभ्यास व त्या आजारांबाबत ची माहिती हे खूप विस्तीर्ण आहे. त्यामुळे कोरोनाचे मानवी शरीरावर नेमके कोण कोणते परिणाम होतात याबाबत बरीच माहिती उपलब्ध असली तरी ती प-याप्त आहे असे आजच्या घडीला म्हणणे धाडसाचेच ठरेल.

जगभरात covid-19 ची लागण झालेले 20 करोड 80 लक्ष रुग्ण असून त्यात भारतातील 3 करोड 20 लक्ष रुग्णांचा समावेश आहे. Covid-19 ग्रस्त रुग्णांमध्ये कुठलेही कार्य करतांना किंवा चालताना दम लागणे, जास्त प्रमाणात थकवा येणे ह्या तक्रारी असतात. यावर एकच उपाय असून उपाय आहे व्यायाम करणे. व्यायामामुळे आपल्या शरीराची रोग प्रतिकार शक्ती वाढते. व्यायामाचा शरीरावर सकारात्मक प्रभाव पडतो.



संशोधनात समाविष्ट व्यक्तींच्या lung ची क्षमता वाढवण्याकरिता दीर्घ श्वसनाचा व्यायाम रुग्ण बरे झाल्यानंतर सलग तीन महिने करण्यास सांगण्यात आला. दीर्घ श्वसनाच्या नियमित अभ्यासामुळे शरीरातील रक्त प्रवाह सुरळीत राहतो, व्यक्ती नेहमी उत्साही राहते, शरीरातील टाकाऊ पदार्थ शरीराच्या बाहेर फेकले जातात, शरीरातील आम्लाचे प्रमाण कमी करते, व्यक्तीच्या शरीरातील पचनसंस्था व्यवस्थित कार्य करते व रक्ताची गुणवत्ता सुधारते. दीर्घ श्वसन व्यायामाचा सकारात्मक प्रभाव संशोधनात समाविष्ट व्यक्तींच्या आरोग्यावर झाला. संशोधनात समाविष्ट व्यक्तींना वारंवार लागणारा दम व थकव्याचे प्रमाण दीर्घ श्वसनाच्या व्यायामामुळे बऱ्याच अंशी कमी झाले.

संशोधनात समाविष्ट व्यक्तींना त्यांच्या हृदयाची क्षमता वाढवण्याकरिता 30 ते 45 मिनिट पैदल चालण्यास सांगण्यात आले. नियमित पैदल चालल्यामुळे समाविष्ट व्यक्तींच्या हृदयाची क्षमता वाढून त्यांना कुठलेही कार्य करताना ताजेतवाने वाटू लागले, त्यांची कार्यक्षमता वाढली तसेच त्यांना वाटत असलेला covid-19 चा आरोग्यावर होणारा प्रभाव बऱ्याच अंशी कमी झाला.

### संशोधन पद्धती :

या संशोधनात खालील संशोधन पद्धतीचा उपयोग करण्यात आला.

1. या संशोधनात covid-19 पॉझिटिव आलेले 30 ते 45 वयोगटातील 25 पुरुषांचा समावेश करण्यात आला.
2. संशोधनात समाविष्ट सर्व व्यक्तींचा चेस्ट सिटीस्कॅन स्कोर एक ते आठ च्या दरम्यान होता.
3. संशोधनात समाविष्ट सर्व व्यक्तींची शरीरातील ऑक्सिजन पातळी 95 पेक्षा कमी होती.
4. संशोधनात समाविष्ट सर्व व्यक्तींना निगेटिव रिपोर्ट आल्यानंतर तीन महिन्यांपर्यंत दीर्घ श्वसनाचा व्यायाम करण्यास सांगण्यात आले.
5. संशोधनात समाविष्ट सर्व व्यक्तींना दररोज 30 ते 45 मिनिट पैदल चालण्यास सांगण्यात आले.
6. संशोधनकर्त्या द्वारे तीन महिने सर्वांच्या संपर्कात राहून, त्यांच्या शारीरिक हालचालींवर लक्ष ठेवून आवश्यक त्या सर्व या नोंदी ठेवण्यात आल्या.

### निष्कर्ष:

covid-19 पॉझिटिव व्यक्तीचे रुग्णालयात दाखल असताना व घरी आल्यावर, विलगीकरण मुळे शारीरिक व मानसिक खच्चीकरण झालेले असते. या स्थितीत त्याला शारीरिक व मानसिक आधाराची आवश्यकता असते. ही परिस्थिती लक्षात घेता संशोधन कर्त्याने संबंधित सर्व व्यक्तींना त्यांचा निगेटिव रिपोर्ट आल्यावर प्रत्यक्ष



भेटून त्यांना दीर्घश्वसन व नियमित पैदल चालण्याचे फायदे सांगितले. संशोधनास समाविष्ट सर्व व्यक्तींकडून नियमित दीर्घ श्वसनाचे व्यायाम करवून घेतले. त्यांना दैनंदिन पैदल चालण्यास प्रवृत्त केले. दैनंदिन जवळपास 30 ते 45 मिनिट पैदल चालण्यामुळे तसेच दीर्घ श्वसनाच्या नियमित अभ्यासामुळे संशोधनात समाविष्ट सर्व व्यक्तींना ताजेतवाने वाटावयास लागले. त्यांच्यात कार्य करण्याचा उत्साह द्विगुणीत होऊन ते कुठलेही कार्य उत्साहात करत होते.

संशोधनाच्या तीन महिन्यांनंतर संशोधनात समाविष्ट सर्व व्यक्तींच्या शरीरातील ऑक्सिजनची पातळी 97 ते 99 च्या दरम्यान होती. त्यांना जे पूर्वी थकल्यासारखे वाटणे, वारंवार दम लागणे या तक्रारी कमी झाल्या होत्या.

दैनंदिन दीर्घ श्वसन व पैदल चालणे यामुळे समाविष्ट व्यक्ती अधिक उत्साही होऊन आपले कार्य करत होती. दररोज व्यायामाच्या लागलेल्या सवयीमुळे त्यांना ताजेतवाने वाटत होते. सर्व बेस्ट सर्व व्यक्तींचे रोग प्रतिकार शक्ती वाढवण्यास मदत झाली. तीन महिने केलेल्या उपरोक्त व्यायामाचे सकारात्मक फायदे संशोधनात समाविष्ट सर्व व्यक्तींना झाले.

#### संदर्भ:

1. Debora MacKenzie, COVID-19: The Pandemic That Never Should Have Happened and How to Stop the Next One, Hachette Books 2020.
2. Slavoj Zizek, Pandemic! COVID-19 Shakes the World, Polity Press, 2020.



## खेलों में चोट के कारण एवम बचाव के उपाय

प्रा.संजय के. काळे संचालक ,क्रीडा व शारीरिक शिक्षण विभाग श्री शिवाजी कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, अकोला. मो .नं. 9370013031 sanjay.kale@yahoo.co.in

**सारांश:-** खेल के मैदान में स्पर्धा के दौरान खिलाड़ियोंको विभिन्न परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है ! सभी खिलाड़ी एक दुसरे से स्पर्धा करके सभीको अपना सर्व श्रेष्ठ प्रदर्शन देने की होड़ लगी रहती है ! इस दरम्यान विभिन्न कारणोसे खिलाड़ी चोटिल होते है ! खेल और चोट एक दुसरे से जुडे है ! जहाँ संघर्ष और मुकाबला है, वहा जितने की होड़ लगी रहती है! खिलाड़ी अपनी शारीरिक क्षमता के विपरीत प्रदर्शन देता है! कभी कभी खिलाड़ियोकि शारीरिक, मानसिक और संवेगात्मक सक्षम ना होने के बावजूद मैदान मे खेलता है ! और खिलाड़ियोंका आपसी तालमेल के बगैर नियंत्रण खोता है, और दुर्घटना होती है ! मैदान कि खराबी, खराब मौसम, नियम के विपरीत, व अप-याप्त तकनीक का प्रयोग करना, थकान, खेल मे रुची की कमी, दुर्घटना से बचाव का गलत तकनीक का प्रयोग करता है ,उस वक्त चोटे आती है !आंतरिक चोटे व बाह्य चोटे जैसे , मोच आना, मांसपेशियों मे खिचाव , हड्डी का तुटना,श्वासलेने में परेशानी होना ,चक्कर आके गिरणा, एक दुसरे से टकराना,नैसर्गिक आपत्ती के कारण चोटिल होना , अयोग्य मैदान तथा क्रीडा साहित्य के कारण दुर्घटनाग्रस्त हो सकते है! दुर्घटना को कम करने के लिए या उसकी मात्रा को कम कर सकते है! खिलाड़ियों को संभावित चोटों के संदर्भमे जानकारी देना और बचाव के तकनीक सिखाना!

**आंतरिक चोटें, बाह्य चोटें, चोटोंका पुनर्वसन प्रस्तावना:-** खेल-कूद के दौरान खिलाड़ियों का होने वाला आपसी संघर्ष तथा प्रतिस्पर्धियों पर विजय पाने हेतू, खिलाड़ी अधिक से अधिक गतिमान और अच्छे से अच्छा प्रदर्शन करता है! खिलाड़ी अपनी क्षमता के अधिक कौशल्य प्रदर्शन करता है! मानवी शरीर की क्षमता की पाबंदियोंको पीछे छोडकर सिर्फ स्पर्धाओंको महत्त्व देते है! ऐसी हालत मे उनका शरीर एवम अंतरिक विभिन्न संस्थाए उनका आपसी नियंत्रण नही रहता,परिणाम स्वरूप मैदानोंमे

दुर्घटना होती है ! कभी कभी दुर्घटना ईतनी बडी होती है के खिलाड़ियों का मृत्यु भी हो सकता है! विभिन्न चोटों के कारण खिलाड़ियों को अत्यंत गंभीर परिणाम भुगतने पडते है ! और चोटोका सही से उपाय नही किया गया तो पुनः ओ खिलाड़ी मैदान में लौटना असंभव होता है ! खेल और चोट एक दुसरे से जुडे है! खेल के दौरान चोट लगने से खिलाड़ियो का शारीरिक और मानसिक दोन प्रकारकी क्षति होती है! चोटोंसे बचने के लिए खिलाड़ियो को पहले से ही चोटोंकी संभावना से परिचित



करना फायदेमंद होता है ! जिससे दुर्घटना को टाल सकेंगे! खेलोंमें खिलाड़ियों को साधारणतः मोच आना, मांसपेशियों में खिचाव, जोड़ोंमें दर्द, सिर पर चोट, चक्कर आना, त्वचाका संघर्ष, त्वचा फटना, पैर व हाथमें छाले आना इत्यादी चोट आती है ! कभी कभी कुछ नैसर्गिक आपत्ती के कारण तथा खराब मैदान, क्रीडा साहित्य के कारणभी चोट आती है ! उसका विवेचन इस अध्यायमें करेंगे! खेलोंमें विभिन्न संशोधन द्वारा नये नये तकनीक का निर्माण हुआ है! वेसे चोटोंकी संख्यामें भी बहुत बढ़ोतरी हुई है! साथ साथ चोटोंसे बचने के भी नये नये तरीके एवम उपाय विकसित हो गये, और इसके इलाज भी जल्दी किया जा सकता है! ये सब आपके चोटोंकी मात्रा के ऊपर निर्भर है, खिलाड़ियोंका शारीरिक और मानसिक दबाव को कम किया जा सकता है! सामान्यतः खेलोंमें चोटोंको दो प्रकार में विभाजित किया जा सकता है ! 1) आंतरिक चोटें Intrinsic Injury 2) बाह्य चोटें Extrinsic Injury

**1) आंतरिक चोटें:-** खिलाड़ी खेलते समय अपनी क्षमतासे अधिक प्रदर्शन करने का प्रयास करता है! उस वक्त उसका शरीर पर अनियंत्रण होता और खुदही चोटिल होता है! खेल के दौरान गलत तकनीक का प्रयोग करने से चोटिल होता है! जैसे मोच आना मांसपेशियोंमें एठण, हड्डी का टुटना श्वास

लेने में दिक्कत होना पेटमें हाथोंमें छाले पडना इत्यादी खिलाड़ियोंको अपने स्वयं के कारण आने वाली चोटोंको आंतरिक चोटें कहते हैं!

**\* आंतरिक चोटोंके कारण निम्नलिखित हैं !**

1. खिलाड़ियोंकी कमजोर शारीरिक क्षमता !
2. खेलने से पहिले पूर्ण रूपसे वार्मिंग अप न करना !
3. खिलाड़ियोंकी जल्दी थकान के कारण !
4. खिलाड़ियों द्वारा दोष पूर्ण या गलत तकनीक से खेलना!
5. खेलके प्रति अभिरुची की कमी के कारण !
6. मांसपेशीमें अनियंत्रण या असंतुलन का होना!
7. शारीरिकका लचीलापण कमी के कारण !
8. पूर्व चोटोंका अप-याप्त पुनर्वसन के कारण !

**\* बाह्य चोटें :-** खिलाड़ीओंके नियंत्रण की बाहरकी परिस्थितियों से लगने वाली चोटोंको बाह्य चोटें कहते हैं! खिलाड़ी खेलते समय अनियंत्रित होकर किसी खिलाड़ी या किसी बाहरी वस्तु द्वारा दुर्घटना होती है! ज्यादातर शरीर संपर्क में आनेवाली खेलोंमें इस प्रकार की चोटें आती हैं! उदाहरण के लिए ज्युतो का कील चुबना, क्रिकेट के बोल का लगना, क्रीडा साहित्य टुटने से , खिलाड़ीका आपसमें टकराव होना, मैदानमें फिसलना, हॉकी में खिलाड़ियोंका टकराव, इत्यादी प्रकारकी दुर्घटना होती है! इस प्रकार के चोटोंको तिन





भागों में विभाजित किया जा सकता है!

1. शारीरिक बल के कारण Physical force or  
Factor 2. मनोवैज्ञानिक बल के कारण  
Psychological force 3. सामाजिक बल के  
कारण Social force

**\* बाह्य चोटों के कारण**

1. खेल के मैदान का निर्माण गलत नियमसे  
और खेलने उपयुक्त नहीं होना!
2. क्रीडा साहित्य का दोषपूर्ण होना!
3. खिलाड़ियों का आपसी तालमेल की कमी के  
कारण दुर्घटना होती है
4. खेलके नियम के विपरीत गतिविधियों द्वारा  
खेलना!
5. खराब वातावरण के कारण जैसे अधिक  
गर्मी, सर्दी, बारिश, वायुमंडल में धूल, आंधी!
6. खिलाड़ियों की पारिवारिक स्थिति एवम  
परिस्थिति खराब होने के कारण!
7. दोषपूर्ण तकनीक का उपयोग करना!
8. खिलाड़ी और प्रशिक्षक का आपस में तालमेल  
ना होना!
9. खिलाड़ियों की क्षमता से ज्यादा कार्यभार देना!
10. खिलाड़ियों की अभिरुची व अभिप्रेरणा !
11. प्रशिक्षक द्वारा गलत मार्गदर्शन करना!
12. खिलाड़ियों की आर्थिक परिस्थिति का दबाव  
आना!
13. खिलाड़ियों का योग्य चयन ना करना!
14. प्रतियोगिताओं के दौरान दर्शकों द्वारा घटने  
वाली दुर्घटना!

15. सामाजिक रीतिरिवाज द्वारा मन का  
भटकना!

16. खेलसे पहिले अप-याप्त वार्मिंग करना  
, उत्तेजित व्यायाम न करना!

17. खिलाड़ी शारीरिक स्वास्थ्य नहीं होना !

18. खिलाड़ियों की मानसिक तंदुरुस्ती का ना  
होना!

19. खेलके अनुसार खेल का पोशाख और जूते  
का प्रयोग नहीं करना!

**\* खेलों में चोटों से बचने के उपाय :-**

1. खेलमें भाग लेनेसे पहले प-याप्त उत्तेजक  
व्यायाम करना!
2. खेलके नियम तथा खेल का संपूर्ण ज्ञान  
होना अनिवार्य है !
3. खेलके अच्छे तकनीक का प्रयोग करना और  
निरंतर अभ्यास करते रहना !
4. खेलके अनुसार पोशाख और ज्युतोका प्रयोग  
करना !
5. खेलमें उपयुक्त और नियमसे निर्धारित  
क्रीडा साहित्य का उपयोग करना!
6. खिलाड़ी शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक  
सक्षम हो तभी खेलमें भाग लेना!
7. खिलाड़ियों का आपस में तालमेल रखना  
जरूरी है!
8. प्रशिक्षण में प्रशिक्षक द्वारा संभावित  
चोटों की जानकारी और बचने के उपाय की  
जानकारी देना!
9. अच्छे वातावरण योग्य मैदान पर खेलना !



10. खेलका नियमित अभ्यास तथा अपनी शारीरिक क्षमताके अनुरूप प्रदर्शन करना!

11. पुराने चोट पूर्णतः ठीक होनेके उपरांतही स्पर्धा में हिस्सा लेना!

12. नैसर्गिक आपत्तियोंको ध्यानमें रखते हुए दुर्घटनासे बचना!

\* **सारांश** :- खेलके मैदानमें स्पर्धाओंके दौरान खिलाड़ियोंको विभिन्न परिस्थितियोंका सामना करना पड़ता है ! सभी खिलाड़ी एक दुसरे से स्पर्धा करके सभीको अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन देने की होड़ लगी रहती है ! इस दरम्यान विभिन्न कारणोंसे खिलाड़ी चोटिल होते हैं! खेल और चोटें एक दुसरे से जुड़े हैं! जहां संघर्ष और मुकाबला है, वहां जीतने की होड़ लगी रहती है! खिलाड़ी अपनी शारीरिक क्षमताके विपरीत प्रदर्शन देता है! कभी कभी खिलाड़ी मानसिक, संवेगात्मक सक्षम ना होने के बावजूद मैदान में खेलता है! और खिलाड़ियोंका आपसी तालमेल ना होनेसे दुर्घटना होती है !मैदान की खराबी , खराब

मौसम , खेलकी रुचीमें कमी और गलत तकनीक का प्रयोग करते हैं! इन सभी कारणोंसे खिलाड़ी चोटिल होते हैं!

\* **निष्कर्ष** :- उपरोक्त अध्ययन द्वारा या निष्कर्ष आता है की खिलाड़ियोंका खेलके दौरान होनेवाले संभावित धोका आकलन और ज्ञान होना चाहिये! प्रशिक्षक द्वारा खेल के अच्छे उपयुक्त साहित्य का प्रयोग करे! नियम, तकनीक सीखाना चाहिए, और खेल के दौरान दुर्घटनाकी संभावना को अवगत करते हुए दुर्घटना का प्रमाण आप काम कर सकते हो या दुर्घटनाकी मात्रा को घटाया जा सकता है!

**संदर्भ** :-

\* व्यायाम क्रिया विज्ञान एवं खेल चिकित्साशास्त्र, आर.के.शर्मा.

\* आरोग्य शास्त्र एवं स्वास्थ्य शिक्षा, डॉ.आर.सी.कवर.

\* मानव क्रिया विज्ञान, प्रा.डॉ.सुरेश देशपांडे.



## बास्केटबॉल खेळाडूंच्या एकाग्रतेवर योगाचा होणारा परिणाम अभ्यासणे

प्रा. दिपक प्रकाश सौदागर, संचालक, शारीरिक शिक्षण व क्रीडा म.वि.प्र. कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय, ओझर मिग, ता. निफाड, जि. नाशिक इमेल- dpsaudagar@gmail.com मोबाईल- ९३७००४९५०७/८४४६३५७२३२

### सारांश:

बास्केटबॉल खेळाडूंना आपले कौशल्य सादर करताना उत्तम प्रकारची एकाग्रता या घटकाची आवश्यकता असते. ही गरज योग प्रशिक्षणाद्वारे पूर्ण केली जाऊ शकते का? हे तपासण्यासाठी बास्केटबॉल खेळाडूंच्या एकाग्रता या घटकावर योग प्रशिक्षणाचा काय परिणाम होतो. हे पाहण्यासाठी नाशिक शहरातील १८ वर्षाखालील २५ खेळाडूंची सहेतुक पद्धतीने निवड करण्यात आली होती. सदर संशोधनासाठी प्रायोगिक पद्धत वापरण्यात आली. जी.सी.आय.कसोटी (एकाग्रता) हे माहिती संकलनाचे साधन वापरण्यात आले असून सांख्यिकीय विश्लेषणासाठी मध्यमान, प्रमाणविचलन, मध्यमानातील फरक, एफ मुल्ये यांचा वापर करण्यात आला. योग प्रशिक्षणामुळे बास्केटबॉल खेळाडूंच्या एकाग्रता या घटकावर योग प्रशिक्षणाचा सार्थक परिणाम होतो हे स्पष्ट झाले.

**महत्वाच्या संज्ञा:** बास्केटबॉल खेळाडू, एकाग्रता, योगा

### प्रस्तावना:

बास्केटबॉल खेळामध्ये मनाची एकाग्रता हा घटक महत्वाचा आहे. बास्केटबॉल खेळ खेळताना पासिंग, ड्रिबलिंग, बास्केट शूटींग असे विविध कौशल्य करताना एकाग्रता आवश्यक असते. बास्केटबॉल खेळासाठी योगाचा कितपत उपयोग होईल याची माहिती नसल्याने संशोधकाने योगा व बास्केटबॉल खेळ यांची सांगड घालण्यासाठी हा विषय हाती घेतला आहे.

योग प्रशिक्षणाद्वारे बास्केटबॉल खेळाडूंच्या एकाग्रता या घटकावर प्रभुत्व मिळवून का-यामानात वाढ होते का? हे अभ्यासण्यासाठी संशोधकाने हा विषय निवडला आहे.

### संशोधनाची उद्दिष्ट्ये:

1. बास्केटबॉल खेळाडूंची एकाग्रता व कौशल्य कार्यमान या घटकांच्या सध्यस्थितीचे चाचणीद्वारे निरीक्षण करणे व या घटकांचे कार्यमान वाढविण्यासाठी कार्यक्रम राबविणे.
2. बास्केटबॉल खेळाडूंची एकाग्रता व कौशल्य कार्यमान या घटकांचे मापन तीन महिन्यांच्या योग प्रशिक्षणानंतर करणे.

### परिकल्पना:

H<sub>1</sub> योग प्रशिक्षणामुळे बास्केटबॉल खेळाडूंच्या

एकाग्रतेवर व कौशल्य कार्यमानावर सार्थक परिणाम होईल.

### परीसीमा:

1. प्रस्तुत संशोधन हे बास्केटबॉल खेळाडूंपुरतेच म-यादित आहे.
2. प्रस्तुत संशोधनात नाशिक शहरातील १८ वर्षाखालील बास्केटबॉल मुले खेळाडूंचा समावेश करण्यात आला आहे.
3. प्रस्तुत संशोधनात एकाग्रता या घटकाचाच विचार करण्यात आला आहे

### संशोधन पध्दती:

प्रस्तुत संशोधनात प्रायोगिक पध्दतीचा वापर करण्यात आला आहे.

प्रायोगिक अभिकल्प- Time series Design.

पुर्व चाचणी-(मोकळा वेळ) - मध्य चाचणी- प्रायोगीक पध्दत-उत्तर चाचणी

o1-----o2-----

---X-----o3

**न्यादर्श:** प्रस्तुत संशोधनात (n=२५) नाशिक शहरातील १८ वर्षाखालील एकूण २५ बास्केटबॉल मुले खेळाडूंची

निवड सहेतुक पद्धतीने केली आहे

**माहिती संकलनाची साधने:**

एकाग्रता- बेरा जी.सी.आय.कसोटी, बास्केटबॉल कौशल्य  
कार्यमान

**संख्याशास्त्रीय साधने:** मध्यमान, प्रमाणविचलन,  
मध्यमानातील फरक, प्रमाणत्रुटी मध्यमानातील फरक  
आणि एफ-परिक्षीका इ.

**माहितीचे संकलन व विश्लेषण:**

प्रस्तुत संशोधनामध्ये संशोधकाने कसोट्यांच्या आलेल्या  
प्राप्ताकांच्या सांख्यिकीय विश्लेषणासाठी (SPSS)  
सॉफ्टवेअरची मदत घेऊन मध्यमान, प्रमाणविचलन,  
मध्यमानातील फरक, प्रमाणत्रुटी फरक, स्वाधीनता  
मात्रा आणि एफ मुल्ये यांचा वापर केलेला आहे.

**कोष्टक क्र. १**

**बेरा जी.सी.आय कसोटीच्या तीन चाचण्यांचे  
वर्णनात्मक सांखिकी**

कसोट्या	विद्यार्थी संख्या	मध्यमान	प्रमाण विचलन	प्रमाण त्रुटी
बेरा जी.सी.आय (एकाग्रता)	चाचणी क्र.१	२५	७२.७९	५.०१
	चाचणी क्र.२	२५	७७.७५	४.८२
	चाचणी क्र.३	२५	९८.३१	४.१५

कोष्टक क्र.१ मध्ये बेरा जी.सी.आय या कसोटीचे  
वर्णनात्मक सांखिकी विश्लेषण दर्शविले आहे.

ज्यामध्ये बेरा जी.सी.आय कसोटीचे मध्यमान ७२.७९  
प्रमाण विचलन ५.०१ तर प्रमाण त्रुटी मध्यमान १.०१  
एवढे आहे.

चाचणी क्र.२ नुसार बेरा जी.सी.आय कसोटीचे मध्यमान,  
प्रमाण विचलन, प्रमाणत्रुटी मध्यमान अनुक्रमे ७७.७५,

४.८२ व ०.९७ एवढे आहे. चाचणी क्र.३ नुसार बेरा  
जी.सी.आय कसोटीचे मध्यमान ९८.३१, प्रमाण विचलन  
४.१५ व प्रमाणत्रुटी मध्यमान ०.८६ एवढे आहे.

**कोष्टक क्र. २ बेरा जी.सी.आय कसोटीची टातील  
तुलना**

कसोट्या	वर्गाची बेरीज	स्वाधीनता मात्रा	वर्गाचे मध्यमान	एफ मूल्य	
बेरा जी.सी.आय (एकाग्रता)	गटातील	८३९०.६०	२	४१९१.८२	१८३.१३
	गटांतर्गत	१६३०.९२	७२	२१.७१	३

कोष्टक क्र.२ नुसार गटातील व गटांतर्गत बेरा  
जी.सी.आय कसोटीची तुलना केली असता 'एफ' चे मूल्य  
अनुक्रमे १८३.१३ इतके आहे. हे मूल्य ०.०५ या सार्थकता  
स्तरावर सार्थक आहे. त्यावरून असा निष्कर्ष येतो की,  
बेरा जी.सी.आय कसोटीच्या तीन ही चाचण्यांच्या  
सरासरी कार्यमानात संख्याशास्त्रीयदृष्ट्या सार्थक फरक  
आहे.

**कोष्टक क्र. ३ बेरा जी.सी.आय कसोटी (एकाग्रता)  
चाचण्यांची बहुविध तुलना**

कसोट्या	मध्यमानातील फरक	प्रमाण त्रुटी
बेरा जी.सी.आय कसोटी	चाचणी क्र. १	४.८२
	चाचणी क्र. ३	२३.४९ *
चाचणी क्र. २	चाचणी क्र. १	४.८२
	चाचणी क्र. ३	१८.६०*
चाचणी क्र. ३	चाचणी क्र. १	२३.४९*
	चाचणी क्र. २	१८.६०*



कोष्टक क्र.३ नुसार बेरा जी.सी.आय कसोट्यांची बहुविध तुलना केली असता बेरा जी.सी.आय कसोटीमध्ये चाचणी क्र.१ व २ मधील मध्यमानातील फरक ४.८२ असून संख्याशास्त्रीयदृष्ट्या तो सार्थक नाही. (०.०५) तर चाचणी क्र.१ व ३ मधील मध्यमानातील फरक २३.४९\* एवढा आहे. हा फरक ०.०५ या सार्थकता स्तरावर सार्थक आहे. तर चाचणी क्र.२ व ३ मधील मध्यमानातील फरक १८.६०\* इतका आहे की जो ०.०५ या स्तरावर सार्थक आहे.

वरील चाचणीची बहुविध तुलना केल्यावर असे लक्षात येते की, विविध योग प्रशिक्षणामुळे बेरा जी.सी.आय कसोटीच्या कार्यमानात तीन महिन्यांच्या कालावधी नंतर संख्याशास्त्रीय दृष्टीकोनातून सार्थक अशी वाढ झाली आहे.

#### निष्कर्ष:

1. योग प्रशिक्षणामुळे बास्केटबॉल खेळाडूंच्या एकाग्रता या घटकावर सार्थक परीणाम होतो व या घटकात वाढ होते.
2. योग प्रशिक्षणामुळे बास्केटबॉल खेळाडूंच्या कौशल्य कार्यमानावर सार्थक परीणाम होतो व यात वाढ होते. म्हणून संशोधक याठिकाणी  $H_1$  योग प्रशिक्षणामुळे बास्केटबॉल खेळाडूंच्या एकाग्रतेवर व कौशल्य कार्यमानावर सार्थक परीणाम होईल. या संशोधन परिकल्पनेचा स्वीकार करतो

#### चर्चा:

वरिल संख्याशास्त्रीय विश्लेषणावरून असे आढळून आले की, बेरा जी.सी.आय. या चाचणीच्या मोकळ्या वेळी (चाचणी क्र.१ व २ दरम्यान) च्या प्राप्तांकात सार्थक फरक आढळत नाही. प्रयोगावेळी (चाचणी क्र. २ व ३ दरम्यान) च्या का-यामानाच्या प्राप्तांकात सार्थक फरक आढळतो. या ठिकाणी संशोधकाने संशोधन परिकल्पना क्र.१  $H_1$  चा स्वीकार केला आहे, म्हणजेच योग प्रशिक्षणामुळे बास्केटबॉल खेळाडूंच्या एकाग्रता घटकात वाढ होते हे सिद्ध झाले.

#### संदर्भसूची:

1. भिंताडे, वि.रा. (१९९९). शैक्षणिक संशोधन पध्दती : नित्य नुतन प्रकाशन, पुणे.
2. देशमुख, अ. (२००१). शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्याची गुरुकिल्ली योगासन : पंचमावृत्ती, मनोरमा प्रकाशन.
3. जॉन्सन, बी.एल.,नेल्सन जे.के.(१९७९). शारीरिक शिक्षणातील मुल्यमापणासाठी प्रात्यक्षिक मापन : ४ थी आवृत्ती, बोर्जेस.
4. मुळे, सु.रा. (२००६). विद्यार्थ्यांच्या एकाग्रतेवर प्राणायामाचा होणारा परिणाम: शिक्षणशास्त्र विभाग, पुणे विद्यापीठ.
5. घोरोटे, एम. एल.(२००९).यौगीक प्रक्रीयांचे मार्गदर्शन: लोणावळा योग इन्स्टिट्यूट,लोणावळा.
6. बन्सी, बि.पं. (१९४१). शिक्षणातील संशोधन अभिकल्प : नुतन प्रकाशन, पुणे.
7. मुजुमदार, इ., अँड एडविन, ए. (२०००). निवडक शारीरिक क्षमतेचे बास्केटबॉल खेळातील विविध स्तरावरील नैपुण्य यांचा तुलनात्मक अभ्यास. सायंटिफिक जर्नल्स, २३ (४), ४२-४६.
8. यादव, एस. एस., (२०११). कम्पॅरिझन ऑफ फिजिकल वॉर्की कॅपॅसिटी अँड मॅक्झीमम ऑक्सिजन अपटेक ऑफ प्लेअर्स इन सिलेक्टेड टीम ऍम्स. अप्रकाशित शोध प्रबंध, जिवाजी विद्यापीठ, ग्वाल्हेर.
9. S. Akila. (2016). Effect of basketball skill training and yoga training on playing ability of school basketball players. International Journal of Adapted Physical Education & Yoga, Vol. 1, No. 3, pp. 1-8.



शारीरिक शिक्षण व क्रिडा यामध्ये व्हिडीओमार्फत प्रशिक्षणाची गरज: विश्लेषणात्मक अभ्यास

साळवे विवेक जयंत<sup>1</sup> संशोधक, एस. आर. टी. एम. विद्यापीठ नांदेड Email: salvevivek9@gmail.com (Mob. 9890595689 / 9307060218)

प्रा. डॉ. जाधव बी.पी.<sup>2</sup> एस. आर. टी. एम. विद्यापीठ नांदेड Email: [bpjadhav64@gmail.com](mailto:bpjadhav64@gmail.com) (Mob. 9673337567/9421769227)

**सारांश:** शारीरिक शिक्षण व क्रिडा यामध्ये व्हिडीओमार्फत प्रशिक्षणाची गरज: विश्लेषणात्मक अभ्यास या संशोधन निबंधात दुरस्त शिक्षण पध्दती किती गरजेची आहे. हे जाणून घेण्याचा प्रयत्न करण्यात आला. त्यासाठी दुय्याम साधन सामुग्री पध्दतीचा वापर केला आहे. त्या सर्वांचा अभ्यास करून पारंपारिक समोरा समोर प्रशिक्षण पध्दती पेक्षा व्हिडीओमार्फत प्रशिक्षण पध्दती ही वेळ पैसा आणि विविध तज्ञा कडून एकाच वेळी ज्ञान मिळविण्याचे एक उत्तम साधन आहे. या सर्वांवरून असा निष्कर्ष काढण्यात आला की व्हिडीओमार्फत प्रशिक्षण पध्दती ही शारीरिक शिक्षण व क्रिडा यामध्ये अतिशय उपयुक्त पध्दती आहे.

**महत्वाचे शब्द:** व्हिडीओ, प्रशिक्षण, शारीरिक शिक्षण व क्रिडा.

**प्रस्तावणा:** मानवाने अनेक क्षेत्रात प्रगती केली अगदी दुस-या ग्राहावर ही गेला. जवळ जवळ प्रत्येक गोष्टीत त्याने प्रगती केली. या मुळे मानवी जिवन हे सुखी झाले शारीरिक कष्ट कमी झाले मानवाला प्रत्येक गोष्ट ही जागेवर मिळू लागली. आय.टी क्षेत्रात नोकरीच्या अनेक संधी निर्माण झाल्या महिला ही पुरुषांच्या खांदयाला खांदा लावून काम करू लागल्या आज सर्व काम हे बौध्दीक क्षमतेवर आवलंबून असलेले आपण पाहू शकतो. सर्वच काम हे एका जागी बसून करावे लागत आहे. यासर्वांचा परिणाम हा मानवी शरीरावर झाला खुप दिवस आरामदायी जिवन जगल्यामुळे त्याचे दुष्परिणाम हळुहळु शरीरावर होण्यास सुरुवात झालेली. आज प्रत्येक दहा स्त्री पुरुषामागे सहा ते सात लोकांना मधुमेह उच्च रक्तदाब मानसिक आजार इ. प्रकारच्या वेगवेगळ्या समस्या आज झालेल्या आपण पाहात आहोत. मानवाला आपले शरीर निरोगी ठेवणे आणि मन प्रसन्न ठेवणे एक अव्हान झाले आहे. यावरचा एक उपाय म्हणजे प्रत्येकाने एक तास किंवा किमाण तीस मिनिटे तरी व्यायम करणे हाच आहे. आज ज्या महामारीच्या काळात आपण जगत आहोत त्या काळात आपली रोग

प्रतिकार शक्ती वाढविण्यासाठी व निरोगी रहाण्यासाठी व्यायाम करणे खुप महत्वाचे आहे परंतु आज जिम व्यायाम शाळा स्वीमिंगपुल खेळाची मैदाने सर्वच बंद आहे. संपुर्ण जग हे थांबलेल आहे प्रत्येक व्यक्ती घरात बसलेला आहे. मग व्यायाम कसा कारायचा असा प्रश्न सर्वांना पडला आणि पडने पण सहाजिकच आहे. जे व्यायामशाळेत जावू प्रशिक्षका समोर त्याच्या मार्गदर्शनाने व्यायाम करत पण आज ते शक्य नाही. यावरचा उपाय म्हणजे व्हिडीओमार्फत प्रशिक्षण होय. यावरच सदरच्या संशोधन निबंधात शोध घेण्याचा प्रयत्न केला गेला आहे.

**संशोधन पध्दती:** सदरच्या शोध निबंध हा दुय्याम साधन सामुग्रीवर आधारीत आहे. माहिती संकलीत करण्यासाठी संशोधकाने विविध संशोधन साहित्या, संदर्भ ग्रंथ ,पुस्तके , शोध निबंध व मासिके इत्यादीचा वापर केला आहे.

**व्हिडीओमार्फत प्रशिक्षण:**

या विषया मध्ये भारतात खुप धिम्या गतीने संशोधन सुरु आहे. जगातील इतर राष्ट्रांमध्ये या संबंधी या संबंधी अनेक संशोधने झाली अनेक विषय हे ऑनलाइन



पध्दतीने शिकविले जात आहे. पारंपारीक शिक्षण पध्दती पेक्षा ऑनलाइन पध्दती मध्ये खर्च कमी होतो अर्थिक कपात व अर्थिक आडचनीवर मात करण्यासाठी प्रगत देशातील काही शाळा महाविद्यालयांनी ऑनलाइन शिक्षण पध्दतीचा वापर करण्यास सुरुवात केली. अमेरिके सारख्या देशात ही पध्दती के 12 या नावाने प्रचलीत आहे. या अभ्यसक्रमा मध्ये अनेक विषय हे ऑनलाइन पध्दतीने दुरस्त शिक्षण पध्दतीने शिकविले जात आहेत. परंतु शारीरिक शिक्षण हा विषय जो प्रात्यक्षिकावर अवलंबून आहे तो कसा ऑनलाइन पध्दतीने शिकवावा असा प्रश्न शारीरिक शिक्षण शिक्षकास पडला या वर त्या ठिकाणी अनेक संशोधने झाली त्या संशोधना मध्ये ठराविक शारीरिक शिक्षक शिक्षकाचा समावेश केला त्यांना वर्गात पारंपारीक शिक्षण पध्दतीने वर्गात शिकविण्यास सांगितले तसेच ज्या विद्यार्थ्यांनी ऑनलाइन वर्गासाठी प्रवेश घेतला त्या विद्यार्थ्यांनसाठी त्याच शिक्षकांनी ऑनलाइन पध्दतीने शिकवायचे होते त्यासाठी अभ्यसक्रमातील धडे ऑनलाइन पध्दतीने शिकविले ते शिकविलेले विद्यार्थ्यांने व्हिडीओ स्वरूपात संग्रहित करून ठेवण्यास मुभा ही या मध्ये कोणत्या आडचनी येतात त्यांना ते व्हिडीओ क्लिप-या समोर शारीरिक शिक्षणातील अभ्यसक्रम पूर्ण करता येतो की नाही हे पहाण्यासाठी सर्वे पध्दतीचा अवलंब केला. माहिती गोळ करण्यासाठी प्रश्नावलीचा वापर केला यामध्ये शेवटी मिळालेल्या माहिती वरून असा निष्कर्ष काढला की शारीरिक शिक्षण शिक्षकांनी अगदी चांगल्या पध्दतीने अभ्यासक्रम पूर्ण केला (ज्याकसन जे.एम. 2015).

“अ व्हिडीओ - बेस ट्रेनिंग मेथड फॉर इमप्रोव्हिंग सॉकर रेफरीस इनटूटीव डिसीजन - मेकींग स्किलस ” या संशोधनात संशोधकांनी सॉकर खेळातील पंचांच्या निर्णयामध्ये सुधारणा करण्यासाठी व्हिडीओ आधारित ऑनलाइन प्रशिक्षण साधन (एसईटी, जर्मनमध्ये

स्किड्रिश्टर - एन्स्चेडिंग्स - ट्रेनिंग) सादर केले. या संशोधनामध्ये असे गृहीत धरले की संपर्काच्या परिस्थितीत संदर्भित निर्णय घेण्याचे काम प्रामुख्याने अंतर्जांनी प्रक्रियेवर अवलंबून असते. अंतर्जांनी निर्णय सुधारण्यासाठी निर्णयांच्या शुध्दतेबद्दल अभिप्राय आवश्यक आहे. स्पष्टीकरण आवश्यक नाही एसईटीमध्ये भाग घेतलेले सर्व संदर्भ व्हिडीओ पाहतात निर्णय घेतात आणि अभिप्राय घेतात. प्रशिक्षणाच्या प्रभावीतेचा पुरावा सॉकर खेळाडू आणि तज्ञ रेफरी यांच्या दोन प्रयोगांमध्ये प्राप्त झाला. पुढील स्पष्टीकरणांशिवाय निर्णयांच्या अचूकते बद्दल त्वरित अभिप्राय निर्णयांच्या अचूकतेसाठी पुरेसा होता (प्लेसझर जी. 2011).

फुटबॉल खेळणा-या खेळाडूच्या पायाच्या मागच्या स्नायुची ताकद वाढण्यासाठी व्हिडीओद्वारे प्रशिक्षण कार्यक्रम दिला या मध्ये व्यवसायीक फुटबॉल खेळाडूंची निवड करण्यात आली त्यांची ताकद मोजण्या साठी जी कसोटी घेतली तीचे मापण करण्यासाठी व्हिडीओ अॅनालिसिस केला संशोधकास त्यात सार्थक परिणाम दिसला(ली 2017).

एक असे संशोधन झाले की ज्या मध्ये गुडघे दुखी असलेल्या रोग्यांचे दोन गट केले. त्यातील एक गट हा फिजीओथेरीपीस्ट कडून व्यायाम घेत आणि दुसरा गट हा इंटरनेटचा वापर करून त्यावरील व्हिडीओ पाहून व्यायाम करत या दोन्ही गटावर घेत असलेल्या व्यायामाचा परिणाम पाहिला असता दोन्ही गटाच्या गुडघे दुखीवर जवळ जवळ सारखाच परिणाम झाला. त्यांचे दुखने कमी झाले परंतु या दोन्ही पध्दतीत व्हिडीओद्वारे व्यायाम केलेल्या गटास ही पध्दती कमी खर्चीक होती व त्यांच्या वेळेचीही बचत होत असे तर फिजीओथेरीपीस्ट कडून व्यायाम केल असता त्यासाठी जास्त पैसे खर्च करावे लागे व जाणे येण्यास ही वेळ जास्त लागत असे वेळ आणि आर्थिक गोष्टीचा विचार



केला असता व्हिडीओ द्वारे व्यायाम करणे दुस-या प-  
याया पेक्षा उत्तमच आहे (व्हीलीयमस क्यु व इतर  
2015).

याप्रकारचे अनेक संशोधने आपण पाहू शकतो  
आजचे आधुनिक युग हे तंत्रज्ञानाचे युग आहे या मध्ये  
इंटरनेटवर शोधले असता अनेक ज्ञान वर्धक गोष्टी  
उलब्ध आहेत. युटूब वर तर अनेक व्यायामा विषयीचे  
व्हिडीओ आहेत खुपसारे या क्षेत्रातील तज्ञ आपल्या  
कडील ज्ञान व्हिडीओद्वारे इतरां पर्यंत पोहचवितात  
याचा अनेक लोकांना फायदा होतो.

#### समारोप:

या सर्व संशोधनाचा अभ्यास केला असता असा निर्णय  
घेता येईल की व्हिडीओमार्फत प्रशिक्षण ही पध्दती  
शारीरिक शिक्षण व क्रिडा यामध्ये खुप महत्वाचे आहे.  
ही एक काळाची गरज आहे. आज आपण कोव्हीड 19  
या सारख्या संसर्गजन्या रोगमुळे संपुर्ण जग हे बंद  
झाले आहे. सर्वजन हे घरात बंद आहेत. या वेळी  
आपण आपली रोग प्रतीकारक शक्ती वाढवणे ही गरजेचे  
आहे. त्यासाठी व्यायाम करणे गरजेचे मग हा व्यायाम  
व्यायामशाळा बंद असताना योग्या प्रकारे करण्यासाठी  
व्हिडीओची मदत घेवू शकतो. वेगवेगळ्या तज्ञांचे  
व्हिडीओ आपण पाहून व्यायाम करू शकतो.  
व्यायामशाळेत जाण्या येण्यासाठी लागणारा पैश्याची  
बचत होते. व्यायामशाळेची फी वाचते. वयैक्तिक  
मार्गदशकाची फी ही वाचते.

#### संदर्भ:

ज्याकसन, जे.एम. (2015). अॅन एड्जामीनेशन ऑफ द  
परसेपशनस ऑफ ऑनलाइन फिजीकल एज्युकेशन : हाऊ  
फिट इस ऑनलाइन पीड ?

ली, जे. डब्लु. वाय. (2017). द रिलाबीलीटी ऑण्ड  
व्हॉलडीटी ऑफ अ व्हिडीओ बेस मेथड फॉर असेसिंग  
हामस्ट्रींग स्ट्रेन्थ इन फुटबॉल प्लेअर्स, जरनल ऑफ  
एक्सरसाइज सायन्स ऑण्ड फिटनेस, 15.

श्वाइझर, जी. आणि प्लेसझर एच. (2011). अ व्हिडीओ  
- बेस ट्रेनिंग मेथड फॉर इमप्रोव्हिंग सॉकर रेफरीस  
इनटूटिव डिसीजन - मेकींग स्किलस, जरनल ऑफ  
अॅपलाइड स्पोर्टस् सायकलोलॉजी 23(4)429-442.

व्हीलीयमस, क्यु. (2015). फिजीकल थेरिपी व्हर्सस  
इंनटनेटजबेस एक्सरसाइज ट्रेनिंग (पाथजइन) फॉर  
पेसेन्टस व्हिथ नी ओस्टेओरथीटिस : स्टडी प्रोटेकॉल  
ऑफ रज्जडोमीझ्ड कोन्ट्रोल्ड ट्रायल, जनरल ऑफ बी  
एम सी मसल्सुलोस्केलेट डिसोरड. 28:16:264.