



विदर्भातील शासकीय, निमशासकीय व खाजगी शाळेत अंगीकारण्यात येणारी क्रीडा प्रशिक्षण पद्धती व क्रीडा वातावरणाचा खो-खो व कबड्डी खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमता व क्रीडा प्रदर्शनावर होणारा परिणाम – एक तुलनात्मक अभ्यास

बन्सोले प.वी.

सहाय्यक प्राध्यापक

फिजीकल एज्युकेशन

प्रस्तावना :

आज जीवनात खेळाला फार महत्त्व आलेले आहे. खेळांमुळे सांघिक कार्याचा अनुभव, संघाबद्दल किंवा आपल्या समुहाबद्दल अभिमान, मी सर्वांचा सर्वजण माझे, खिलाडूवृत्ती आणि नेतृत्व गुणविकास यांना वाव मिळतो. तसेच जागरूकता, चापल्य, श्रेष्ठत्व, विरवृत्ती, हिम्मत इत्यादी वैयक्तिक गुणांचा विकास याच खेळाच्या माध्यमातून अगदी सहजपणे होण्यास मदत होते. खेळामुळे स्नायुसंवर्धन सुयोग्य हालचालीतील समन्वयाबरोबर शारीरिक सुदृढतेची वाढ होते. विविध खेळातून नव्या-नव्या खेळांची ओळख करून खेळाबद्दल आवड निर्माण होईल व विविध कार्यक्रमातून लोकशाहीला पोषक अशा नागरिकत्वाच्या गुणांचा विकास होईल.

मनुष्याच्या सर्वांगीण विकासात ज्ञानसंवर्धन, बौद्धिक व वैचारीक विकास, व्यावहारीक कार्यक्षमता, व्यावसायिक पात्रता, शारीरिक स्वास्थ्य, नागरीकत्व व सामाजिकता, सौंदर्याभिरूची व रसिकता, नैतिकता व आध्यात्मिकता, सहृदयता व मानवता, क्रियाशीलता व सृजलशीलता असा सर्व घटकांचा अंतर्भाव होतो व ह्या विकासात खेळांची महत्त्वपूर्ण भूमिका आहे.

खेळ ही एक सामाजिकरणाची संस्था आहे. त्यामुळे जीवनात खेळास फार महत्त्व आहे. खेळामुळे व्यक्तीचे जीवन सुखी व आनंदी बनते. समाजात मानाचे स्थान मिळून संघवृत्ती, बंधुत्वाची भावना, सहकार्य, सामाजिक गुणांचा विकास, आज्ञाधारकता, सहनशीलता, तत्परता, सत्यता, आदरनियता, समायोजन, नम्रता इ. गुणांचा विकास होऊन उत्कृष्ट नागरीक बनण्यास पात्र ठरतो. खेळाच्या मैदानावर रंग, धर्म, जात, वंश, भाषा यांचा भेदभाव कधीच आढळून येत नाही. खेळामुळे व्यक्तीस संघर्ष एक महत्त्वपूर्ण बाब आहे.

खेळामुळे होणारे फायदे :

खेळ हे व्यायामाचे सर्वात उत्तम साधन आहे. एक सुखदायिक क्रिया आहे. याद्वारे शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक लाभ प्राप्त होतो. खेळासाठी लागणारी गुणवत्ता याचा अर्थ खेळ फक्त शारीरिक क्रिया (Physical Activity) नाही तर त्यापेक्षाही जास्त आहे. शरीर ज्ञानाचे माध्यम आहे. शरीर जीवन सुख उपभोगण्याचे माध्यम आहे कमी खेळणाऱ्या मुलांमध्ये जीवनाप्रती कमी उत्साह आढळून येतो. जितक्या तीव्र पद्धतीचे बालके असतात. तितक्या सूचक रूपाने त्यांच्यात गतिशीलतेचा विकास होतो. खेळ व्यायामाचे सर्वात उत्तम साधन आहे. कारण खेळ क्रिडाद्वारे शरीर स्फूर्तीदायक होते. शरीरात व अवयवात गती येते. शरीराच्या पेशी व मांसपेशी मजबूत होतात. शरीर दुर्बल असल्याने ज्ञान इंद्रियाशी संबंधीत संवेदी अवयवांचा पूर्ण विकास होत नाही व त्यांची कार्यक्षमता देखील वाढत नाही. त्यामुळे त्याचा परिणाम हा होतो की, मानसिक विकासाची गती मंद पडते. खेळांमध्ये भाग घेणारे व्यक्ती भावनिक दृष्टीने मजबूत असतात. तथा आत्मविश्वासी असतात, ते प्रतिकूल परिस्थितीत विशुद्ध तथा विचलीत होत नाही. खेळ उर्जेच्या निष्क्रमाचे अव्यक्त उपयोगी साधन आहे. घरचे व शाळेतील कठोर शिस्तनियम मुलांना आपल्या नैसर्गिक भावनांचे तथा आकांक्षांचे दमन-शमन करण्यासाठी बाध्य करते. यात मानसिक विचार उत्पन्न होण्याची नेहमी भीती असते.

खेळाद्वारे व्यक्ती आपल्या अंतःकरणात लपलेल्या अथवा दबलेल्या भावनांना अभिव्यक्त करतो. भावनांचे प्रकटीकरण करतो, म्हणून खेळाचे महत्त्व आहे. शिक्षण शास्त्रज्ञ रूसो म्हणतात, “मुले सदैव क्रियाशील असतात. चिंतन व निष्क्रीयतेची चीड करतात. सदैव अभ्यास, लिखाण व एकाकीपण त्यांच्या स्वास्थ व विकासासाठी हानीकारक आहे. त्याचे मन शरीर नियंत्रण सहन करू शकत नाही. शरीर असे

ओजस्वी असायला पाहिजे की, ते आत्मा मन व आज्ञेचे एक शक्तीशाली सेवकप्रमाणे पालन करू शकेल.” फ्रीवर या कथनाची पुष्टीकरण म्हणतात, “बालकाच्या विकासाचे उच्चतम पक्ष खेळतच आहे.” कारण खेळाडू व्यक्तीच्या आंतरक्रियांचे बाह्य कारण असते.”

डॉ. कंवर यांच्यामते, “खेळ मानवाची आंतर अभिप्रेरीत वैशिष्ट्ये आहे. यामुळेच ही मानवाची सर्वात विशुद्ध सर्वात जास्त आध्यात्मिक प्रक्रिया आहे.” खेळ खेळल्याने व्यक्तीला थकवा येतो, योग्य झोप लागते. त्यामुळे निरसरता दूर होते. खेळ क्रिडा मानसिक विकासाचे साधन आहे. बुद्धीचा जितका उपयोग खेळात होतो तितका उपयोग कोणत्याच क्रियेत होत नाही. नैसर्गिक पद्धतीचा व मानसिक भावनांचा विकास करण्यासाठी व त्यांना उपयोगी दिशा देण्यासाठी खेळ महत्त्वपूर्ण माध्यम आहे. आधुनिक युगात खेळ व शारीरिक शिक्षणाचे महत्त्व खूप वाढले आहे. कारण आपल्या चारही बाजूला तणाव पूर्ण वातावरण आहे. ज्यामुळे व्यक्ती शारीरिक आणि मानसिकरित्या दुर्बल होत आहे. वैज्ञानिक सुविधा, आधुनिक मशिनरी, गर्दी असलेल्या वस्त्या आणि एका जागेवर बसून काम करणारे व्यवसाय यांनी जीवनाला प्राकृतिक रूपाने विकसितरित्या केलेले आहे. आंतरराष्ट्रीय खेळ क्रिडा आणि शारीरिक शिक्षा परिषदेच्या घोषणा पत्राद्वारे म्हटले आहे, “औद्योगिकरण, नागरीकरण आणि यांत्रिकीकरणाच्या परिणामांनी भयभीत मनुष्याच्या मनोवैज्ञानिक संतुलनाच्या निर्माणात खेळ क्रिडा ही समर्थ आहे.

खेळ व क्रिडा :

गेम्स आणि स्पोर्ट्स हे शब्द पुष्कळदा मनात गोंधळ निर्माण करणारे असतात. गेम्स (खेळ) कशा क्रिडा प्रकाराला म्हणायचे आणि स्पोर्ट्स (क्रिडा) म्हणजे काय? यात कोणकोणत्या बाबी येतात याबद्दल नेहमीच गोंधळ होतो हे दिसून येते. दोघांचे उच्चारण समान होत असले तरी दोघांत भिन्नता आहे. मैदानी स्पर्धा, जिम्नाटिक्स, अॅक्वेटिक्स, रॉक क्लाइंबिंग, माऊटेनिअरींग, घोडस्वारी सायकलिंग, मोटारकार, रेसिंग, स्कॅटिंग या सारख्या बाबी म्हणजे स्पोर्ट्स तर सांघिक खेळ जसे फुटबॉल, खो-खो, कबड्डी, बॉस्केटबॉल, हॉकी यासारख्या बाबी म्हणजे खेळ यांच्यात मोडतात.

खेळाचे वर्गीकरण केल्यास ऑउटडोअर गेम्स, इनडोअर गेम्स, साहित्याचे, बिना साहित्याचे खेळ, बैठे खेळ, मोठे खेळ, छोटे खेळ, पूरक खेळ, स्थानिक खेळ त्याचप्रमाणे राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय खेळ असे करता येते.

भारतीय खेळ :

पूर्वी कबड्डी, खो-खो हे भारतीय खेळ फक्त भारतापुरतेच मर्यादित होते. परंतु १९८२ च्या ऐशियन गेम्सच्या आयोजनामुळे व त्यात कबड्डी खेळांचा समावेश झाल्यामुळे

कबड्डी खेळ फक्त आशियाई देशातच नव्हे तर इतर देशातही लोकप्रिय झाला. त्यामुळे भारताचे नाव जगभर झाले. ऑलिम्पिक, जागतिक स्पर्धा, ऐशियन गेम्स, कॉमनवेल्थ गेम्स यासारखे उच्च दर्जाचे आंतरराष्ट्रीय स्तराचे विविध खेळांच्या आयोजनामुळे एखाद्या देशाचे नाव आपण पूर्वी कधी ऐकले नसेल, पण अशा आयोजनामुळे बरेचशा देशाचे नाव जगाच्या नकाशावर येतात.

भारतीय खेळांचा मागोवा :

इंग्रज शासन काळात भारतीय खेळाला तिरस्कृत करून विदेशी खेळांना प्रवेश दिला गेला. ते खेळ आजही प्रचलित आहे, स्वातंत्र्य संग्राम काळात लोकमान्य टिळकांनी पुन्हा मराठा कालीन खेळांची सुरुवात केली गणेश चतुर्थी व विजयादशमी या पर्वावर लाठी-काठी, मल्लक्रीडांचे देशभर प्रदर्शन करण्यात आले. स्वातंत्र्यानंतर अनेक वर्षांपर्यंत फक्त विदेशी खेळांना राजाश्रय प्राप्त झाला.

भारतात काही ग्रामीण जनजीवनाच विचार केल्यास लहान खेळांचा उल्लेख करता येईल. भारत मुख्य करून शेती प्रधान देश आहे. त्यामुळे शेतीची कामे संपल्यानंतर फावल्या वेळेचा उपयोग व मनोरंजनाच्या माध्यमातून ग्रामीण भागात गारगोटी, भौरा, झाडावरील खेळ, लपाछपी, चौरंग, पंतग उडविणे, बाहुलाबाहुलीचे खेळ, पक्षी व प्राण्यांचे खेळ प्रकार हे मनोरंजनाच्या माध्यमातून ग्रामीण भागात अस्तित्वात होते.

भारतात स्वातंत्र्यानंतर काही भारतीय खेळांना राष्ट्रीय आधार प्राप्त झाला. त्यात प्रामुख्याने आठ्यापाठ्या, कबड्डी, कुस्ती, खो-खो सारखे मोठे खेळ यात काही खेळांना राष्ट्रीय दर्जा सोबत आंतरराष्ट्रीय दर्जा मिळाला. भारतीय खेळांचा विकासाचा आढावा घेतल्यास कुस्ती व कबड्डी खेळाला आज आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धेत स्थान प्राप्त झाले. परंतु खो-खो आणि आठ्या-पाठ्या यासारख्या खेळांचा आंतरराष्ट्रीय स्तरावर प्रदर्शित करून त्यांचा विचार करण्यात येवू लागला हे भारतीय खेळांचे व संस्कृतीचे जतन होय.

खो-खो :

“महाभारताच्या काळापासून खो-खो या खेळाचे अस्तित्त्व जाणवते. पण हा खेळ त्यावेळी वेगळाच स्वरूपाचा होता. महाभारताच्या काळात युद्ध समोरासमोर चालत असे, स्थावर चढून सैन्य शत्रूशी मुकाबला करीत असे. बचावासाठी म्हणून त्यांची एक योजना असे रथ चालवणारे आपले रथ रणभूमीवर वाकड्या-तिकड्या स्वरूपात अर्थात नागमोडी स्वरूपात चालवत. या बाबीला त्यावेळी ‘रथोह’ म्हटले जात असे, याच प्रकारे खो-खो खेळामध्ये साखळी पद्धतीत पळणारा याच पद्धतीचा अवलंब करतात. यावरून असे स्पष्ट होते की, ‘रथोह’ नावाचा खेळ त्या काळात कुठल्या न कुठल्या

स्वरूपात खेळला जात असे, तसेच संत तुकारामच्या 'उमंग' नावाच्या पुस्तकात 'खो' शब्दाचा उपयोग केला गेला."

खो-खो हा खेळ पाठलाग करण्याचा खेळ, फक्त पळण्याचा खेळ अशी एकंदरीत त्याबद्दलची मते ऐकावयास मिळते, पण खो-खो हा खेळ वेगवान खेळाडूंचा खेळ आहे, गतियुक्त खेळ असून जो वेगवान असेल तोच या खेळात प्राविण्य प्राप्त करू शकतो.

१९४३-४४ रोजी अखिल भारतीय खो-खो संघटनेची स्थापना करण्यात आली. राष्ट्रीय स्तरावर हैद्राबाद येथील विजयवाडा येथे पुरुष गटाकरीता सामने घेण्यात आले, तसेच १९४३-४४ रोजी खो-खो खेळाच्या विकासाकरीता आंतर-महाविद्यालयीन सामने घेऊन नागपूर विद्यापीठाने केलेले प्रयत्न उल्लेखनीय होते आणि त्यानंतर १९४७ पासून आंतर-महाविद्यालयीन पुरुष गटाकरीता सामने घेण्यास सुरुवात झाली.

खो-खो हा खेळ काही शतकांचा इतिहास असलेला व बहुगुणी, वेगवान व भारतीय खेळ आहे. याचा सर्व खो-खो प्रेमिना अभिमान आहे. खो-खो हा खेळ भारतीय संस्कृतीचा अनमोल ठेवा आहे. भारतीय संस्कृती जागतिक पातळीवर पोहचविण्याचे कार्य ही या खो-खो च्या माध्यमातून होणार आहेच. खो-खो फेडरेशन ऑफ इंडिया ही ऐशियन खो-खो फेडरेशन व इंडीयन ऑलम्पिक असोशिएशन यांच्याशी संलग्न आहे."

भारतीय खेळांमधील सर्वश्रेष्ठ वेगवान खेळ म्हणून खो-खो खेळाकडे पाहिल्या जाते. खो-खो हा खेळ शिकार साधण्याचा एक सभ्य अविष्कार आहे असे संबोधिल्या जाते. हरणाच्या चपळाईने स्वतःला वाचवत पळणारा संरक्षक इथे आहे तर शिकार साधण्यासाठी अधिक वेगाने धावून शिकार आपल्या कब्जात करण्यासाठी धावणारा चित्त्यासारखा आक्रमक ही ह्या खेळात दिसून येतो. खो-खो खेळाचे एक वैशिष्ट्य म्हणजे हातानेच खो देण्यात येतो तर हातानेच गडी बाद करून गुण मिळविल्या जाते हे प्रमुख वैशिष्ट्ये दिसून येते. खो-खो चा खेळ म्हटला की, चटकन आक्रमण (पाठलाग) व संरक्षण (पळणे) ही क्रिया लक्ष दृष्टीस पडतात, त्यामुळे खो-खो खेळाची घटना आक्रमण आणि संरक्षण या दोन प्रमुख क्रियावर अवलंबून आहे.

कबड्डी :

कबड्डी हा खेळ सर्वात प्राचीन खेळ असून, या खेळाचा उगम कसा व केव्हा झाला. याबद्दल निश्चित असे काही सांगता येत नाही. भारताच्या अनेक राज्यात थोड्या फार फरकाने हा खेळ खेळला जात असे. कबड्डी हा खेळ अगदी प्राचीन काळापासून आपल्या देशात खेळला जातो.

"भगवान श्रीकृष्ण आणि त्याचे सर्वंगडी ज्या वेळेला हा खेळ खेळत होते, त्या काळातील हा खेळ गुराख्यांचा अत्यंत आवडता खेळ होता, या खेळाविषयी तुकाराम महाराज लिहितात," "ह्याचा रे पोरा हमामारे! हमामा घालिता ठकले पोर! क्री येरझार! चौऱ्याशिची!" त्याला हुंबरी पण म्हणत, तुकाराम महाराजांनी हुंबरीविषयी लिहिले आहे "तुझी कोण घाली हुंबरी! सही पांगल्या अठरा चारी! सहस्र मुखवरी हरी! शेष शिणविले!" या खेळात गोंधळ, धांगडधिंगा फार म्हणून याल 'हतूतू' हे नाव पडले असावे."

कबड्डी खेळाच्या प्रगतीसाठी विदर्भ सदैव आघाडीवर राहिला आहे. या खेळाच्या प्रगतीसाठी विदर्भाने फार मोठा हातभार लावला आहे. राष्ट्रीय खेळांच्या इतिहासात विदर्भाला मानाचे स्थान द्यावे लागणार आहे. विदर्भाने अनेक नवीन गोष्टी सुरू केल्या, नवीन पांथडे घातले, नवीन प्रथा घालून दिल्या. या खेळाच्या प्रगतीच्या बाबतीत अनेक नवीन गोष्टींचा जनकत्वाचा मान मिळविला आहे. विदर्भाच्या अनेक भागात मोठमोठे सामने भरविले जात असत. अजूनही अनेक ठिकाणी सामने भरविले जात आहे.

कबड्डी खेळाचा विकास पाहता आजच्या घटकेला एक 'व्यावसायिक खेळ' आहे. इतर खेळांच्या बरोबरच याही खेळाला चांगला वाव व प्रतिसाद मिळत आहे. भारतात आता जवळ-जवळ प्रत्येक व्यावसायिक क्षेत्रात कबड्डी खेळाडूंना मागणी मिळत आहे.

शाळा :

शाळा समाजाचे लघुरूप आहे (School is a miniature Society) असे जॉन ड्युई नावाच्या शिक्षण शास्त्राने सांगितले. शालेय वातावरण हे सामाजिक स्वरूपाचे असते. मूल शालेय परिसरात आल्यानंतर त्या वातावरणाशी समरस होऊ लागते. तेथे त्याच्यावर विविध प्रकारचे संस्कार होऊ लागतात आणि त्यातून ते शिकू लागते. मुलांचे अनुभव विश्व अधिकाधिक समृद्ध होण्याकरीता शाळेला सदैव तत्पर असायला हवे असते त्यासाठी

१. मानवी संसाधन (Human Resources)

२. भौतिक संसाधन (Physical Resources)

ची परिपूर्णता करायला हवी असते.

भारतीय शिक्षण पद्धतीचा विकास आणि शालेय प्रक्रियेचे अधिष्ठान हयामध्ये तीन घटक आहेत. जे मानवी संसाधन साधनामध्ये मोडतात.

- 1) मुख्याध्यापक
- 2) शिक्षक
- 3) विद्यार्थी

खेळाचे व क्रीडेचे महत्त्व :

क्रीडा ही मानवाची नैसर्गिक प्रवृत्ती आहे. व्यक्तिच्या हालचालीतून निर्माण झालेली ती एक क्रिया आहे. प्राचीन काळापासून या गोष्टींचा विचार केल्यास मानव हा कुठल्या ना कुठल्या क्रियेशी संबंधीत आहे. क्रियेकडे मनोरंजनात्मक व स्पर्धात्मक दृष्टिकोनातून पाहण्यात येते. व्यक्तिच्या जीवनात क्रीडेल्या जे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. त्याचे महत्त्व पाहण्या अगोदर क्रीडा म्हणजे काय? हे पाहणे आवश्यक आहे.

क्रीडा मानसशास्त्रज्ञ प्रो. जे.डी. लॉथर यांच्या मते 'स्पोर्ट्स' या शब्दाची उत्पत्ती 'Disport' या शब्दापासून झालेली आहे. या शब्दाचा अर्थ 'Running away from work' असा आहे, रोजच्या व्यवहारापासून अथवा कृतीपासून योग्यवेळी बाजूला होणे असा होतो. क्रीडा क्षेत्रातील क्रीडेच्या निरनिराळ्या व्याख्या केल्या आहे.

कबड्डी व खो-खो हे सांघिक खेळ असल्यामुळे असा खेळ प्रकारातील खेळाडूंना खेळात शारीरिक क्षमता व भावनिक बुद्धिमत्ता याचे समायोजन करणे, खेळतांना निर्माण होणाऱ्या अडचणी त्यावर तात्काळ उपाय योजना व योग्यवेळी विचार करण्याची शक्ती या वैयक्तिक बाबी खेळात फार महत्त्वपूर्ण आहेत कारण याचा परिणाम त्यांच्या क्रीडा प्रदर्शनावर होत असतो याकरिता या खेळाडूंना योग्य क्रीडा प्रशिक्षण देणे गरजेचे आहे. त्याचप्रमाणे शालेय क्रीडा वातावरण हे खेळाच्या दृष्टिने पोषक असणे हे देखील तितकेच महत्त्वपूर्ण आहे. वरील बाबींचा विचार करून संशोधनकर्त्यांनी विदर्भातील शासकीय, निमशासकीय व खाजगी शाळांमधील क्रीडा प्रशिक्षण पद्धती व क्रीडा वातावरणाचा खो-खो व कबड्डी खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमता व क्रीडा प्रदर्शनावर होणाऱ्या परिणामाचे अध्ययन करण्याचे ठरविले आहे. या अध्ययनातून विदर्भातील शासकीय, निमशासकीय व खाजगी शाळांमधील क्रीडा वातावरणाचा आढावा घेण्यास मदत होवू शकेल त्याचप्रमाणे या शाळांमधील क्रीडा प्रशिक्षण पद्धतीचा देखील अंदाज घेता येईल. या पद्धतीचा अवलंब करून प्रशिक्षण घेणाऱ्या खो-खो व कबड्डी खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेच्या व क्रीडा प्रदर्शनाचा देखील आढावा घेता येवू शकेल व यावरून त्यांना देण्यात येणाऱ्या क्रीडा प्रशिक्षण तसेच क्रीडा वातावरणात सुधारणा करून विद्यार्थ्यांचे क्रीडा प्रदर्शन सुधारण्यास मदत होवू शकेल.
