

International Multidisciplinary
Research Journal

Golden Research
Thoughts

Chief Editor
Dr.Tukaram Narayan Shinde

Publisher
Mrs.Laxmi Ashok Yakkaldevi

Associate Editor
Dr.Rajani Dalvi

Honorary
Mr.Ashok Yakkaldevi

Golden Research Thoughts Journal is a multidisciplinary research journal, published monthly in English, Hindi & Marathi Language. All research papers submitted to the journal will be double - blind peer reviewed referred by members of the editorial board. Readers will include investigator in universities, research institutes government and industry with research interest in the general subjects.

Regional Editor

Dr. T. Manichander

International Advisory Board

Kamani Perera Regional Center For Strategic Studies, Sri Lanka	Mohammad Hailat Dept. of Mathematical Sciences, University of South Carolina Aiken	Hasan Baktir English Language and Literature Department, Kayseri
Janaki Sinnasamy Librarian, University of Malaya	Abdullah Sabbagh Engineering Studies, Sydney	Ghayoor Abbas Chotana Dept of Chemistry, Lahore University of Management Sciences[PK]
Romona Mihaila Spiru Haret University, Romania	Ecaterina Patrascu Spiru Haret University, Bucharest	Anna Maria Constantinovici AL. I. Cuza University, Romania
Delia Serbescu Spiru Haret University, Bucharest, Romania	Loredana Bosca Spiru Haret University, Romania	Ilie Pinteau, Spiru Haret University, Romania
Anurag Misra DBS College, Kanpur	Fabricio Moraes de Almeida Federal University of Rondonia, Brazil	Xiaohua Yang PhD, USA
Titus PopPhD, Partium Christian University, Oradea,Romania	George - Calin SERITAN Faculty of Philosophy and Socio-Political Sciences Al. I. Cuza University, IasiMore

Editorial Board

Pratap Vyamktrao Naikwade ASP College Devrukh,Ratnagiri,MS India Ex - VC. Solapur University, Solapur	Iresh Swami Ex. Prin. Dayanand College, Solapur	Rajendra Shendge Director, B.C.U.D. Solapur University, Solapur
R. R. Patil Head Geology Department Solapur University,Solapur	N.S. Dhaygude Ex. Prin. Dayanand College, Solapur	R. R. Yaliker Director Managment Institute, Solapur
Rama Bhosale Prin. and Jt. Director Higher Education, Panvel	Narendra Kadu Jt. Director Higher Education, Pune	Umesh Rajderkar Head Humanities & Social Science YCMOU,Nashik
Salve R. N. Department of Sociology, Shivaji University,Kolhapur	K. M. Bhandarkar Praful Patel College of Education, Gondia	S. R. Pandya Head Education Dept. Mumbai University, Mumbai
Govind P. Shinde Bharati Vidyapeeth School of Distance Education Center, Navi Mumbai	Sonal Singh Vikram University, Ujjain	S. R. Pandya Head Education Dept. Mumbai University, Mumbai
Chakane Sanjay Dnyaneshwar Arts, Science & Commerce College, Indapur, Pune	G. P. Patankar S. D. M. Degree College, Honavar, Karnataka	Alka Darshan Shrivastava Shaskiya Snatkottar Mahavidyalaya, Dhar
Awadhesh Kumar Shirotriya Secretary,Play India Play,Meerut(U.P.)	Maj. S. Bakhtiar Choudhary Director,Hyderabad AP India.	Rahul Shriram Sudke Devi Ahilya Vishwavidyalaya, Indore
	S.Parvathi Devi Ph.D.-University of Allahabad	S.KANNAN Annamalai University,TN
	Sonal Singh, Vikram University, Ujjain	Satish Kumar Kalhotra Maulana Azad National Urdu University



'kkjhfd f'k{k.k o [kG% , d vH; kl

डॉ. सोहन रा. सातपुते

श्री कृष्ण शारिरिक शिक्षण महाविद्यालय, वर्धा.

सारांश-

प्राचिन काळामध्ये मनुष्याचे जीवन अतिशय कठीण होते. जीवन उपयोगी प्राचीन साहित्य मिळविण्यासाठी शेती, पशुपालन, लाकडे तोडणे, शिकार करणे यामध्ये संपूर्ण वेळ खर्ची पडत होता. मनुष्य मनोरंजनप्रिय आहे आणि त्यासाठी वेळात वेळ काढणे कठीण जात होते. त्यावेळी जे काही उत्सव होत होते त्यांचा जीवनाशी प्रत्यक्ष संबंध होता. पुरातन काळी मनुष्य जीवनाच्या, व्यवस्थेमुळे तेच खेळ खेळू शकत असत. जे त्यांच्या जिविकेच्या साधनांशी निगडीत होते.

शिकण्याची क्रिया ही फक्त मनुष्य प्राण्यांत आढळते असे नाही तर इतर प्राणीही शिकतात. परंतु मनुष्य जीवनात शिकणाला मात्र अत्यंत आवश्यक व महत्त्वपूर्ण स्थान प्राप्त झाले आहे. मनुष्य व इतर प्राणी यांच्या जीवनातील अंतर व मनुष्य इतर प्राण्यांपेक्षा किती श्रेष्ठ आहे हे समजावून सांगण्याची गरज नाही. 'मनुष्य म्हणजे विचार करणारा प्राणी' अशी मनुष्याची व्याख्या केली आहे. मनुष्य म्हणजे शिक्षण घेणारा प्राणी असेही म्हणता येईल.

प्रस्तावना-

शिक्षण हे खऱ्या अर्थाने बालकाच्या जन्मापासून सुरु होते व जन्मभर सुरूच राहते, रोजच्या व्यवहारात येणारा अनुभव व त्याने केलेले परीक्षण त्याचे निरंतर ज्ञानसंवर्धन करीत असतात. मनुष्याला जीवनात अनेक अनुभव येत असतात, आपल्या ज्ञानेन्द्रियांच्या मदतीने मनुष्य अनुभव घेत असतो व आपल्या

कर्मेन्द्रियांद्वारे कार्य करीत असतो, किंवा आपल्या अनुभवानुसार स्वतःच्या वर्तनात बदल, किंवा त्यात सुधारणा करीत असतो याच निरंतर परिवर्तनाला मनुष्याचा विकास म्हणता येईल व विकास म्हणजे 'शिक्षण' असा याचा अर्थ घेता येईल.

“शिक्षण म्हणजे व्यक्तीचा सर्वांगीण विकास” असा शिक्षणाचा अर्थ केला तर व्यक्तीच्या सर्वांगीण विकासात कोणकोणते घटक येतात या दृष्टीकोनातून ज्ञान, आकलन कौशल्य, उपयोजनक्षमता, अभिरूची व अभिवृत्ती रसग्रहण अशा पाच घटकांचा सहभाग केला जातो. या सर्व घटकांना विचारात घेऊन शिक्षणाच्या काही प्रमुख घटकांचा विचार केला आहे. ज्ञानप्राप्ती, मानसिक प्रवृत्तीचा विकास, व्यावहारिक कार्यक्षमता, व्यक्तिगत पात्रतेचा विकास, प्रतिभा व सृजनशिलतेचा विकास, राष्ट्रीयत्व व सामाजिक सौंदर्यभिरूची व रसिकता यांचा विकास, संस्कृतीचा विकास हे आध्यात्मिक व नैतिक मूल्यांचे संस्कार होय’.

शारीरिक शिक्षण हा शिक्षणाचाच एक भाग आहे, त्यामुळे शारीरिक शिक्षणाला शिक्षणापासून वेगळे करता येणार नाही, माणसाला दोनप्रकारे अनुभव मिळतात, बुद्धीद्वारे व दुसरे शारीरिक हालचालीद्वारे. शारीरिक शिक्षण हे शारीरिक हालचालीचे शिक्षण असले तरी त्यामध्ये मस्तिष्काचा वापर करावा लागतो, म्हणजेच शारीरिक शिक्षण हे बौद्धिक शिक्षणाशिवाय पूर्ण होत नाही किंवा साध्य करता येत नाही. शारीरिक शिक्षणाचे ध्येय सामान्य शिक्षणाच्या ध्येयापेक्षा वेगळे नाही. पण ते ध्येय साध्य करण्याचे माध्यम वेगळे आहे, ते म्हणजे शारीरिक शिक्षणाचे वेगवेगळे कार्यक्रम. मनुष्याच्या जीवनात प्रत्येक क्षणाला अनेक अनुभव येत असतात आणि त्यामधूनच मनुष्य सतत शिकत असतो. मुलांना येणाऱ्या अनुभवाची सतत घडामोड, अनुवांशिक गुण, परिसर व वळण यातून होत जाते, त्यातूनच त्यांच्यावर संस्कार घडत असतात. त्यामुळे शैक्षणिक कार्यात व अनुभवात मुलांसाठी योग्य वातावरण तयार करणे आवश्यक आहे.

शारीरिक शिक्षण व खेळ

जर खेळाला संयुक्त धातु मानले तर खेळ आणि 'ख' आणि 'इल' याचा योग आहे. याचा अर्थ होतो 'आकाश चर' अर्थात हालणे, उडी घेणे, गोल फिरणे खेळाची हिच अर्थ-श्रुती विचारात घेऊन त्यांच्या सोबत 'कूद' ह्या शब्दाचा समुच्चय करून 'खेलकूद' हे द्वंद्व सामाजिक पद बनविले आहे. याचप्रकारे 'क्रीडा' क्री+इड चा योग आहे. याचा अर्थ होतो की, कर्मप्रवृत्ती अर्थात विनिमय करण्याची भावना अथवा स्पृहा याप्रकारे क्रीडेचे पारस्परिक भावाचा समावेश होतो. वेदात 'क्रीष्ठा' या शब्दाचा प्रयोग आढळतो. ज्यात 'क्रीष्ठा' क्री+इष्ठा यांच्या योगापासून उत्पन्न मानला जावू शकतो.



इष्टाचा अर्थ आहे, भूमी म्हणून क्रीष्टाचा अर्थ उचल पार्थिव कर्म संपन्न करणे, भौतिक अर्थात शारीरिक उत्कर्षाची क्रिया. आज क्रीडेचा हाच अर्थ सर्वमान्य आहे. वेदात खेळाडूकरिता 'क्रीष्टू' या शब्दाचा प्रयोग केला आहे. क्रीडा ही सर्व रोगाचे नाशक आहे, क्रीडा हर्ष उत्पादक आहे. यामध्ये हर्षच्या लाटा तयार होतात आणि ते सर्वांना आनंदित करतात. ज्याप्रमाणे समुद्राच्या लाटा सर्व पाहणाऱ्या दर्शकांमध्ये हर्ष निर्माण करतो, परंतु हा हर्ष न राहता विनोद आणि मोहामध्ये विकसित होऊन अततः आनंदामध्ये आपली परिणती करतो. जे लोक क्रीडेला आपल्या जीवनाचा अभिन्न अंग मानून त्या क्रीडेमध्ये मग्न होतात त्यांना आनंदाचा सर्वोच्च अनुभूति प्राप्त होते. क्रीडाशील व्यक्ति बहुश्रुत, अप्रतिम आणि तेजसंपन्न असतो. तीव्रगमनाची शक्ती त्यामध्ये येत असते.

शारीरिक शिक्षणाचे महत्व:

शारीरिक शिक्षण म्हणजे गतिमान हालचाली व अनुभव यांच्यामार्फत मिळणारे शिक्षण होय, म्हणजे उत्साह व आनंददायक हालचालीतून निघणारे शिक्षण होय. याचा अर्थ शारीरिक शिक्षणात अनुभव तर मिळतात पण ते गतीमान हालचालीतून येतात याच हालचालीस आपण वागणूकही म्हणतो. शारीरिक शिक्षणाचे ध्येय हे शिक्षणाच्या ध्येयापेक्षा निराळे नाही पण ते ध्येय साध्य करण्यास शारीरिक शिक्षणाचे माध्यम वेगळे आहे आणि हे माध्यम म्हणजे शारीरिक शिक्षणाचे निरनिराळे कार्यक्रम होय.

शारीरिक शिक्षण हे शिक्षणाचेच नव्हे तर जीवनाचे अविभाज्य अंग झाले आहे. शारीरिक शिक्षणाचा उद्देश केवळ शरीराला सुदृढ, सक्षम व आरोग्यदायी करणे ऐवढ्या पुरता सिमीत नसून शरीरा बरोबर मानवी मन व बुद्धीला योग्य दिशेने चालना देवून विद्यार्थ्यांच्या समस्त व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास करणे हे आहे. अंगातील उत्साह, धैर्य, आत्मविश्वास, एकमेकांना मदत करण्याची वृत्ती, नेतृत्व, आज्ञाधारकपणा, शिस्त, जिवनाकडे व जगाकडे बघण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण करण्याचे कार्य शारीरिक शिक्षणामुळे होते.

शारीरिक शिक्षणाच्या प्रभावामुळे

- सामाजिक विकास, आज्ञाधारक आणि शिस्त, अधिकाराचा स्विकार, होकारार्थी वर्तन, आशावादी दृष्टिकोन, एकतेची भावना निर्माण होणे, समूह भावना विकसित होते. तसेच भावनात्मक तिब्रतेला काबूत ठेवण्याच्या वृत्तीचा विकास होतो. त्यामुळे जगातील मृगमयी आकर्षणाकडे वळणारा मनाचा आवेग नियंत्रणात ठेवता येतो.
- मानसिक विकास, तात्काळ निर्णय घेण्याचा आणि त्वरीत अंमलात आणण्याच्या वृत्तीचा व गुणांचा विकास होतो.
- लक्ष केंद्रीत करण्याच्या शक्तीचा विकास होतो.
- लोकशाहीचे तत्व स्वीकारण्याचा गुण अंगी येतो.
- व्यसनांवर प्रतिबंध करण्याच्या कौशल्याचा विकास होतो.
- चांगले चरित्र घडविणे आणि इच्छा शक्तीचा विकास होतो.

शारीरिक शिक्षणाचे उद्दीष्ट हे सामान्य ज्ञानाच्या उद्दीष्टांपेक्षा वेगळे आहे. कारण धार्मिक तत्वज्ञानाचा बराच प्रभाव शिक्षणावर पडलेला आहे. एवढेच नव्हे तर जाती व्यवस्थेनुसार कामांच्या स्वरूपाचे वर्गीकरण सुद्धा भारतामध्ये झाले आहे. बाह्या आक्रमणापासून संरक्षण करण्याकरिता शारीरिक तंदुस्तीवर अधिक भर देण्यात आला होता. साम्राज्य टिकविणे व वाढविणे हे सर्वस्वी, सैन्य बळावर निर्भर असल्याने प्राचीन काळी व राजेशाहीत लष्करी प्रशिक्षण व शारीरिक प्रशिक्षण ही राज्याची गरज असल्याने राजेशाहीत शारीरिक शिक्षणाला महत्व प्राप्त झाले होते.

शारीरिक शिक्षणाची ध्येय व उद्दिष्टे :

शारीरिक शिक्षणतज्ञांनी शारीरिक शिक्षणाचे विविध उद्दिष्टे सांगितली आहेत. त्या उद्दिष्टातील साध्य करण्याचे ध्येय मात्र एकच आहे. ते म्हणजे बालकाचा, खेळाडूचा सर्वांगीण विकास, शरीराचा विकास करून मनाचा विकास करणे, व्यक्तीच्या मनात सद्बिचार निर्माण करणे, नितीचा व शिस्तीचा आदर, अनितीचा तिटकारा प्रेम आदर्शाची भावना निर्माण करणे, तसेच समाजाचा एक आदर्श घटक या नात्याने माणसाला उत्तमरीतीने राहता यावे व समाजाची सेवा करता यावी म्हणून त्याचा शारीरिक, मानसिक, नैतिक आणि सामाजिक असा सर्वांगीण व संपूर्ण विकास साधण्यास क्रीडाप्रकारामार्फत त्याला मदत होते.

शारीरिक शिक्षणाची सर्वसंमत उद्दिष्ट्ये :

1. शारीरिक कार्यक्षमतेचा विकास :

शारीरिक शिक्षणाद्वारे वा खेळाद्वारे शारीरिक कार्यक्षमतेचा विकास होतो. एखादे काम करूनही ज्या वेळेस थकवा येत नाही वा थकवा आला तरी तो चटकन नाहीसा होतो. शरीराची झीज चटकन भरून येते. तेव्हा आंतरेद्रियांचा विकास समाधानकारक झाला आहे, असे म्हणता येईल असा आंतरेद्रियांचा विकास होणे ही बाब नैसर्गिक नाही तर ती कष्टसाध्य आहे. युद्धात व नैसर्गिक आपत्तीत अशा शक्तीचा कस लागतो, परीक्षा होते. शारीरिक शिक्षणाच्या अभ्यासाने अशी आंतरेद्रियांची शक्ती प्राप्त होते. शरीराची वाढ वयाच्या १२ ते २२ वर्षांपर्यंत चांगली होते. म्हणून शालेय व महाविद्यालयीन जीवनात शारीरिक शिक्षणास महत्त्वाचे स्थान दिले आहे.

2. कौशल्याचा विकास :

कौशल्याची व्याख्या "कमीत कमी श्रमात अधिकाधिक कार्य अत्यंत डौलदारपणे आणि स्वतःचा ठसा उमटवून करणे म्हणजे

कौशल्य.” "Maximum output with minimum efforts that too with grace and individual touch."

खेळामध्येच किंवा शारीरिक शिक्षणामध्येच नव्हे तर दैनंदिन जीवनातील प्रत्येक कामात कौशल्याची आवश्यकता असते. खेळतून तसेच शारीरिक शिक्षणातून व्यक्तीच्या विविध शारीरिक, मानसिक, भावनिक क्षमतांचा, कौशल्याचा विकास झाला पाहिजे. ज्याचा उपयोग व्यक्तीला सुखाने समाधानाने जीवन जगण्यासाठी होऊ शकेल.

3. व्यक्तिमत्व विकास :

व्यक्तिमत्वाची समावेशक व्याख्या जी. डब्ल्यु. आल्पोर्ट यांनी केली आहे. “परिस्थितीशी वैशिष्ट्यापूर्ण समायोजन प्रस्थापित करण्याच्या शरीर, मानससंस्थांचे गतिशिल संघटन म्हणजे व्यक्तिमत्व होय” म्हणजेच व्यक्तिमत्वात शरीरसंस्था, मन आणि परिस्थितीशी समायोजन या सर्व घटकाचा समावेश होतो.

मानवी जीवनात खेळाचे महत्त्व

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 स्नायूसंवर्धन 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.

गेम्स आणि स्पोर्ट्स हे शब्द पुष्कळदा मनात गोंधळ निर्माण करणारे असतात. गेम्स (खेळ) कशा क्रीडा प्रकाराला म्हणायचे आणि स्पोर्ट्स (क्रीडा) 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 वर्गिकरण 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.

खेळाच्या माध्यमातून शैक्षणिक विकास :

खेळामुळे शारीरिक, मानसिक, भावनिक, क्षमतांचा विकास होतो हे आता सर्वमान्य झालेले आहे. खेळामुळे वेळ वाया जातो. त्यामुळे मुलांची बौद्धिक प्रगती होत नाही ही समजूत चुकीची आहे. खेळामुळे अनेक ज्ञानद्रिये व कर्मेद्रिये कार्यरत असतात. त्यांच्या परस्पर पूरक कृतीमुळेच शारीरिक हालचालीसोबत मानसिकदृष्ट्या उपयुक्त घटकांचा विकास होत जातो.

खेळाच्या माध्यमातून शारीरिक विकास :

शारीरिक हालचाल आणि खेळ यांचा अत्यंत जवळचा संबंध आहे, हालचालीशिवाय खेळ नाही हे विधान अगदी सत्य आहे. मनुष्याच्या ऐच्छिक स्नायुंच्या आंकुचन प्रसरणाने मनुष्य विविध हालचाली करतो. सांघे-स्नायू यांच्या विविध कार्यशक्तीद्वारे खेळामुळे नियंत्रण करू शकतो. खेळाच्या माध्यमातून शरीराच्या अवयवाला अधिक कार्य करण्याची गरज पडल्यामुळे स्नायू, सांघे व मनुष्यी शरीराच्या सर्वच संस्था मजबूत होतात.

खेळाच्या माध्यमातून मानसिक व भावनिक विकास :

खेळ ही उत्स्फूर्त, आनंददायक, नवनिर्माणकारी व मनुष्याचा सर्वोत्तम विकास करणारी अशी स्वाभाविक कृती आहे. खेळामुळे परस्पर देवाण-घेवाण, मैत्रीची नाती यातून त्यांचे मित्रासोबत, सवंगड्याबरोबर खेळणे सहज घडत असते. त्याचप्रमाणे खेळामुळे मानसिक ताण-तणाव कमी करण्याकरिता आज प्रत्येकाने या औद्योगिक-यांत्रिकी जगात मनमोकळेपणाने मोकळ्या हवेत खेळ किंवा क्रीडा प्रकाराच्या माध्यमातून उपभोग घ्यावा जेणे करून मानसिक ताण-तणाव कमी होण्यास मदत होईल.

खेळाच्या माध्यमातून सांस्कृतिक विकास :

खेळ म्हणजे मनुष्य संस्कृतीचा उत्तम अविष्कार म्हटल्यास अतिशयोक्ती होणार नाही. संस्कृतीच्या संपन्न काळात समाजाला रिकामा वेळ अधिक मिळतो. श्रम आणि आराम यात क्रीडा व खेळ यांच्या माध्यमातून योग्य प्रकारे मनोरंजन साधले जाते, तसे न झाल्यास संपन्न कुटुंबे आणि संस्कृती ही लयास जाईल. क्रीडा मनोरंजनातून समाजाला मिळणारी ही एक प्रकारची सामाजिक सुरक्षितता आहे हे निश्चितच सांस्कृतिक सामाजिक आंतरक्रियेस खेळासारखे, व क्रीडा प्रकार या सारखे फार मोठे माध्यम उपलब्ध करून देते, खेळ व क्रीडा प्रकारामुळे देशाच्या एवढेच नव्हे जगाच्या सांस्कृतिक क्रीडावृत्तीची उत्तम प्रकारे जोपासना केली जाते.

खेळाच्या माध्यमातून सामाजिक विकास :

मनुष्याला आपल्या दैनंदिन गरजा भागविण्यासाठी अधिकपणे इतरांवर अवलंबून रहावे लागत आहे. अशा वेळी आर्थिक स्वातंत्र्य व घरांच्या रचनामुळे मनुष्य स्वयंकेद्रित होत चालला आहे. सामाजिकते मधील सर्वात मोठा अडथळा म्हणजे व्यक्तिचा, मनुष्याचा अहंपणा या अहंभोवती अनेक अडथळ्यासारख्या भिंती असतात. खेळाच्या माध्यमातून म्हणजेच क्रीडांगणावर जाऊन

सामाजिकता शिकवली जाते, खेळाच्या माध्यमातून मनुष्यात असलेला ताण-तणाव कमी होतोच पण त्याचबरोबर मैत्री, सद्भाव, माणूसकी यासारख्या सामाजिक गुणांचा विकास होतो.

शारीरिक क्षमता

मानवी शरीर ही निसर्गाची सर्वांत चमत्कृतिपूर्ण अशी निर्मिती आहे. हे अत्यंत अशा यंत्रापैकी एक आहे. एक आपल्या शास्त्रानुसार शंभर वर्षे कार्यक्षमतेने कार्यरत राहू शकेल असे याचे पूर्वी पूर्वनियोजन केलेले आहे. अर्थातच आपण योग्य आहार, व्यायाम, विश्रांती, शिथिलीकरण याद्वारे त्याची कशी देखभाल करतो यावर ते अवलंबून आहे. या मनोकारिक क्लिष्ट अशा यंत्राचे बलवर्धन, नियंत्रण आणि त्याची कार्यक्षमता वाढवणे हे स्थूल व्यायाम, सुक्ष्म व्यायाम, आसन प्राणायाम, ध्यान-धारणेने युक्त अशा योगाभ्यासाद्वारे व शारीरिक हालचालीद्वारेच शक्य आहे. शारीरिक क्षमता ही सतत चालणारी एक प्रक्रिया आहे. एका खेळाडूच्या शारीरिक क्षमतेवर किंवा उपयुक्ततेवर त्याचा खेळाचे उतार चढाव अवलंबून असतात. शारीरिक क्षमता जेवढी उपयुक्त असेल तेवढा खेळाडू आपल्या खेळामध्ये पुढे जाऊ शकतो. यावरून, शारीरिक क्षमतेने दोन प्रकार मानल्या जातात. सामान्य क्षमता व विशिष्ट क्षमता.

संदर्भ ग्रंथ

१. पाण्डेय लक्ष्मीकांत, 'भारतीय खेलोंकी मिमांसा', मेट्रोपोलिटियन बुक कं. प्रा. लि. नई दिल्ली, पान क्र. १५.
२. दिक्षीत पु.म., श्री. गुर्जर मा.ध., 'चतुर्थवृत्तीची प्रस्तावना', आयुर्विद्या मुद्रणालय, जून १९६४, पृ.क्र. १
३. कुंडले एम.बि., 'शैक्षणिक तत्त्वज्ञान व शैक्षणिक मानसशास्त्र', श्री विद्या प्रकाशन, राविवार पेठ, पुणे १९६०, पृ.क्र. ६.
४. Travers, Robbert M.W., 'An Introduction of Educational Research', New York. The MacMillian Company
५. गोडबोले मा.स., गाडगीळ स्वामी, 'शारीरिक शिक्षण', प्रकाशक-पुष्पा पुसावकर, व्यवस्थापक सुविचार प्रकाशन मंडळ पुणे, ४६१/४ सदाशिव पेठ, पुणे ३०, पृ.क्र. ६.
६. साठे अशोक पांडूरंग, 'शालेय १०१ खेळ', प्रकाशक-अनंत लक्ष्मण बल्लाळा, इंडिया बूक कंपनी, १२७५ सदाशिव पेठ, बाजीराव रस्ता पुणे ३०, आवृत्ती १९६२.
७. कंवर आर.सी., 'शारीरिक शिक्षा के सिध्दान्त एवं इतिहास', अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन, नागपूर, पृ २२-२३.

Publish Research Article

International Level Multidisciplinary Research Journal For All Subjects

Dear Sir/Mam,

We invite unpublished Research Paper, Summary of Research Project, Theses, Books and Book Review for publication, you will be pleased to know that our journals are

Associated and Indexed, India

- ★ International Scientific Journal Consortium
- ★ OPEN J-GATE

Associated and Indexed, USA

- EBSCO
- Index Copernicus
- Publication Index
- Academic Journal Database
- Contemporary Research Index
- Academic Paper Database
- Digital Journals Database
- Current Index to Scholarly Journals
- Elite Scientific Journal Archive
- Directory Of Academic Resources
- Scholar Journal Index
- Recent Science Index
- Scientific Resources Database
- Directory Of Research Journal Indexing

Golden Research Thoughts
258/34 Raviwar Peth Solapur-413005, Maharashtra
Contact-9595359435
E-Mail-ayisrj@yahoo.in/ayisrj2011@gmail.com
Website : www.oldgrt.lbp.world