



## खो-खो खेळाबाबत आंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय आणि प्रादेशिक व स्थानिक सामुग्री

डॉ. विलास रूपला राठोड  
यशवंतराव चव्हाण महाविद्यालय, तुळजापूर, जि. उस्मानाबाद.

### प्रस्तावना:

#### १. आंतरराष्ट्रीय सामुग्री:

खो- खो या खेळाबाबत विविध आंतरराष्ट्रीय कोशातून उपलब्ध माहितीचा आढावा या घटकात घेतला आहे. आंतरराष्ट्रीय पातळीवर प्रकाशित झालेल्या ग्रंथाचा आढावा घेऊन त्यांचे महत्त्व लक्षात घेता हे अध्ययन किती उपयुक्त आहे ते समजू शकते. महत्त्वाचे कोश, ग्रंथ आणि पत्रिका यांचा आढावा घेऊन अशा अभ्यासाची स्थिती लक्षात घेता येते व त्यातून योग्य तो मार्ग काढता येतो. प्रमुख आंतरराष्ट्रीय ग्रंथ पुढे दिले आहेत. प्रस्तुत संशोधनासाठी पुढील आंतरराष्ट्रीय साहित्याचा उपयोग केला आहे.

१. एनसायक्लोपिडिया ब्रिटानिकामध्ये खो-खो या खेळाबाबत करण्यात आलेली नोंद महत्त्वाची आहे. त्यामध्ये म्हटले आहे, 'खो-खो हा सांघिक खेळ असून, तो दक्षिण आशियात मोठ्या प्रमाणात खेळला जातो. प्राचीन भारतामध्ये रामारयण व महाभारत काळात युद्धनितीचे शिक्षण देण्यासाठी या खेळाचा उपयोग केला जात असे. त्यातील डावपेच व व्यूहरचना हे या खेळाच्या माध्यमातून दिले जात असे.'<sup>१</sup> त्यावरून असे स्पष्ट होते की, या खेळाचे प्राथमिक स्वरूप हे युद्धशास्त्राशी निगडित होते. या कोशातील ही माहिती संशोधनासाठी उपयुक्त आहे.
२. विकिपिडीया या मुक्त ज्ञानकोशात खो-खो या खेळाबद्दल संक्षिप्त माहिती दिली आहे. त्यामध्ये असे म्हटले आहे की, 'It is one of the two most popular traditional tag games of South Asia, the other being Kabbadi. Apart from South Asia, it is also played in South Africa.'<sup>२</sup> यावरून असे दिसते की, कबड्डीप्रमाणेच खो-खो हा खेळ आशिया प्रमाणेच दक्षिण आफ्रिकेतही खेळला जातो. हा आशिया खंडातील दोन लोकप्रिय पारंपरिक खेळांपैकी एक खेळ होय. याचा अर्थ असा की, या खेळाला आशियाई खेळात महत्त्वाचे स्थान आहे.
३. आंतरराष्ट्रीय ऑलिंपिक असोसिएशनने आपल्या संकेतस्थळावर खो खो खेळाची माहिती दिली आहे. त्यामध्ये म्हटले आहे. 'खो-खो हा आयाताकृती मैदानावर खेळला जाणारा खेळ आहे. त्याची लांबी-रुंदी २९<sup>२</sup>१६ मीटर इतकी असते. हे दोन आयात अनुक्रम १६ मीटर व दुसरा २.७५ मीटर असतो. उभयतांच्यामध्ये दोन खांब उभे केलेले असतात. मुख्य ओळीत आठ रेषा मारलेल्या असतात. त्याचे आठ विभाग केले जातात. तसेच काही मुक्त क्षेत्र असते.'<sup>३</sup> अशा या मैदानावर दोन प्रतिस्पर्धी संघ झुंजत असतात. ही माहिती या अभ्यासासाठी उपयुक्त आहे.
४. डायमंड क्रीडाज्ञानकोशात जॉन्सन बोरजेस यांनी खो-खो बाबत असे म्हटले आहे की, 'खो-खो खेळ भारतीय पारंपरिक खेळांपैकी सर्वात वेगवान खेळ असून महाराष्ट्राच्या भूमीतच या खेळाची सुरुवात झाली. खो-खो हा भारतीय संस्कृतीचा आविष्कार व अनमोल ठेवा आहे.'<sup>४</sup> बोरजेस यांनी या कोशात खेळाचा इतिहास, परिचय, क्रीडांगण, आक्रमक कौशल्ये, बचावात्मक कौशल्ये, युक्त्या, प्रयुक्त्या, खेळाचे नियम, संरक्षण तंत्र,

गुणलेखकाच्या जबादाच्या पंचाचे ईशारे इत्यादी तपशिल दिला आहे. हा खंड या संशोधनासाठी अत्यंत उपयुक्त असा आहे.

५. एनसायक्लोपिडिया ऑफ फिजिकल एज्युकेशन हा लोकेश थानी यांचा खंड असून यामध्ये खो-खो खेळाबाबत म्हटले आहे, 'The game of Kho-Kho is reported to be as old as Mahabharat days. The word Kho seems to be derived from the Sanskrit verb "Syu" which means 'Get -up-go". Kho-Kho is played in two innings by 12 nominated players out of 15 players. Initially 9 players start the game and 3 are kept reserve. Each team has to chase and defend for 9 minutes twice in a match.'<sup>5</sup> याचा अर्थ असा की, खो-खो हा खेळ महाभारत काळापासून प्रचलित आहे. खो-खो हा शब्द स्यू या संस्कृत शब्दापासून बनला आहे. त्याचा अर्थ उठा आणि पळा असा होतो. खो खो हा खेळ दोन डावात खेळला जातो. प्रारंभी नऊ खेळाडूंना खेळविले जाते. प्रत्येक संघाला नऊ मिनिटांच्या पाठलागास सामोरे जावे लागते. अशा प्रकारे या कोशात खेळाचा इतिहास तसेच खेळाचे नियम तसेच अर्जुन पुरस्कार विजेत्यांची नावे दिली आहेत. ही सर्व माहिती या संशोधनासाठी उपयुक्त आहे.
६. प्लूमही यांनी लिहिलेल्या The Whose Who of the Ashtanga Yoga Tradition. या ग्रंथात त्यांनी प्राचीन भारतीय सूर्यनमस्कार योग परंपरेचा इतिहास दिला आहे. त्यामध्ये सूर्यनमस्काराचे शास्त्र कुणी व कसे जतन केले याचा आढावा घेतला आहे. या ग्रंथात ते म्हणतात, While Krishnamacharya's specific sources for his yoga teachings are unclear, it is said that he learned from Sri Ramamohan Brahmachari in the Himilayan Mountains (perhaps Muktinath were his son has visited but certainly somewhere near the Gandaki River in Nepal) beginning in 1916.<sup>6</sup> यावरून हे स्पष्ट होते की, या शास्त्राचा इतिहास प्राचीन असून, अलिकडे कृष्णमाचारी यांच्यासारख्या तज्ज्ञाने त्याचा पुनर्जन्म घडविला आहे. सूर्यनमस्काराचा उपयोग शारीरिक हालचाली चपळाईने करण्यासाठी होतो. आता विविध शाळा, महाविद्यालये व विद्यापीठांतून सूर्यनमस्काराचा विकास केला जात आहे.
७. Hall, Anthony Grimm यांनी लिहिलेल्या "Balasahib's Original 1928 Surya Namaskar" या ग्रंथात सूर्यनमस्काराच्या विविध प्रकारांवर प्रकाश टाकला आहे. तसेच हा ग्रंथ सूर्यनमस्काराचा इतिहास, त्यातील वर्तमान प्रवाह आणि त्याची उपयोगीता यावर प्रकाश टाकणारा आहे. भारतातील प्रचलित सूर्यनमस्कार प्रणाली, प्राचीन, मध्ययुगीन व आधुनिक काळात कशाप्रकारे बदलत गेली आहे व तिला वर्तमान स्वरूप कसे प्राप्त झाले आहे हे या ग्रंथात अभ्यासले आहे.<sup>7</sup> हा ग्रंथ या संशोधनासाठी सूर्यनमस्काराची पार्श्वभूमी स्पष्ट करण्यास उपयुक्त ठरला आहे.

## २ राष्ट्रीय सामुग्री

देशपातळीवर प्रकाशित साहित्याचा समावेश येथे राष्ट्रीय साहित्यात केला आहे. असे साहित्य भारतीय पातळीवर प्रकाशित झालेले आहे. त्यापैकी महत्त्वाच्या ग्रंथाचा आढावा या भागामध्ये घेतला आहे व त्या आधारे काही सूत्रे मांडावयाची आहेत. प्रमुख राष्ट्रीय ग्रंथाचा आढावा पुढीलप्रमाणे घेतला आहे.

१. सुरेशचंद्र नाडकर्णी यांनी लिहिलेल्या 'क्रीडा ज्ञानकोश'त खो खो या खेळाबाबत म्हटले आहे, 'खो खो या खेळाचा उगम नक्की केव्हा झाला हे सांगता येत नाही. परंतु खो खो या खेळाची परंपरा शंभर वर्षांपेक्षा अधिक जुनी नसावी. भारताच्या इतर कोणत्याही राज्यापेक्षा महाराष्ट्रातच खो खो अधिक लोकप्रिय आहे आणि त्यामुळेच हा खेळ महाराष्ट्रातच उमग पावलेला असावा असा कयास करता येतो.'<sup>8</sup> या कोशामध्ये त्यांनी खेळाचा इतिहास,

- नियम, क्रीडांगणाचे स्वरूप, कौशल्ये इत्यादीबाबत माहिती दिली आहे. ही सर्व सामुग्री या संशोधनासाठी उपयुक्त आहे.
२. वसंत साठे यांचा 'खो-खो टेकनिक्स अँड टिप्स' हा ग्रंथ महत्त्वाचा असून, या ग्रंथामध्ये त्यांनी म्हटले आहे की, 'खो-खो या खेळामध्ये अंतर्गत संतुलन साधलेले आहे. त्यामध्ये आयाताकृती मैदानावर दोन तुल्यबळ संघ एकमेकांशी स्पर्धा करतात व आपल्या क्षमता सिद्ध करतात. गेल्या अनेक वर्षांपासून असे मानले जाते की, नऊ मिनिटांचा कालावधी हा खेळाडूंच्या क्षमता व कौशल्याची चाचणी घेण्यासाठी पुरेसा आहे.'<sup>९</sup> या ग्रंथात भारतीय खेळाचे स्वरूप, खो-खो चा इतिहास, खेळातील झुंज आणि मनोरंजन, कौशल्ये व आक्रमण, बचावात्मक कौशल्ये इत्यादीची माहिती, छायाचित्रे, आलेख व आकृत्या काढून दिली आहे. हा ग्रंथ या संशोधनासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे.
  ३. एम. यु. कुरेशी यांचा 'मॉडर्न टेकनिक्स ऑफ फिजिकल एज्युकेशन' हा ग्रंथ २९ प्रकरणांनी युक्त असून, त्यामध्ये शाररिक शिक्षणाचा बदलता अभ्यासक्रम, त्यातील नवे घटक, अध्ययन अध्यापन प्रणाली, प्रशिक्षण कौशल्ये इत्यादी अनेक पैलू दिले आहेत. प्रशिक्षण व अध्ययन यातील संबंध स्पष्ट केला आहे. ते म्हणतात, 'अध्ययन-अध्यापन प्रणाली ही मानवी इतिहासाएवढीच प्राचीन आहे. शारीरिक शिक्षणात सुद्धा या प्रणालीला विशेष महत्त्व आहे.'<sup>१०</sup> या प्रणालीतून खेळाचे शिक्षण दिले जाते आणि त्यातील त्रुटी दूर केल्या जातात. येथे खो-खो या खेळाच्या विकासासाठी हा ग्रंथ उपयुक्त आहे.
  ४. बी. के. एस. अय्यंगार यांचा 'योग एक कल्पतरू' हा ग्रंथ महत्त्वाचा असून, त्यामध्ये १५ प्रकरणांचा समावेश आहे. हा मूळ इंग्रजी ग्रंथ भारतामध्ये सर्वात लोकप्रिय असून, त्याला आधुनिक योगाच्या अध्यापनात महत्त्वाचे स्थान आहे. योगसूत्राचे विहंगमावलोकन करताना अय्यंगार लिहितात, 'कोणत्याही वस्तुविषयाचे समाधिस्थ ज्ञान होण्याने त्याच्या अतीत अशा सर्व अवस्थांचे-अगदी थेट आद्यावस्थेपासून ते अनागत अशा थेट अंतिम अवस्थेपर्यंतचे ज्ञान होते. योग्याला जे समस्त जीवसृष्टीच्या भाषांचे ज्ञान होते ते शब्दशास्त्र किंवा व्याकरणशास्त्र यांच्या स्फोटवादावरून होते.'<sup>११</sup> अय्यंगार यांनी केलेले आकलन निवडक योगाभ्यासाच्या संदर्भात महत्त्वाचे आहे.
  ५. डॉ. सतनाम सिंग व प्रमोद सिंग यांनी लिहिलेला 'मॉडर्न मेथड्स ऑफ टिचिंग फिजिकल एज्युकेशन' हा ग्रंथ ११ प्रकरणांनी युक्त आहे. या ग्रंथात शारीरिक शिक्षण प्रशिक्षणाबाबत म्हटले आहे की, बाह्य शिक्षणाच्या विविध योजनांबाबत अलीकडे अंतर्गत शिक्षणापेक्षा बाह्य प्रशिक्षणाच्या विविध योजनांना महत्त्व प्राप्त होत आहे.'<sup>१२</sup> योगासारख्या विषयात अलीकडे शाळा व महाविद्यालयांपेक्षा अनेक स्वयंसेवी संस्था व्यापक मोहीमा आखून सामाजिक जागृती करत आहेत. त्याचा परिणाम होऊन महाविद्यालयातील तरुण वर्ग सुद्धा योगाकडे आकर्षित होत आहे. त्यामुळे येथे सूर्यनमस्कार या भारतीय व्यायामाचा खो-खो खेळाच्या शिक्षण प्रणालीवर होणारा परिणाम अभ्यासताना शारीरिक शिक्षणातील आधुनिक प्रणालीचा उपयोग करण्याचे ठरविले आहे. त्यामुळे हा ग्रंथ या संशोधनासाठी उपयुक्त आहे.
  ६. सरस्वती स्वामी सत्यानंद यांनी लिहिलेला 'आसन प्राणायाम मुद्राबंध' हा ग्रंथ उपयुक्त असून, त्यामध्ये सूर्यनमस्काराचा सुद्धा विचार आला आहे. या ग्रंथात विविध आसनांची सोदाहरण चर्चा केली आहे. <sup>१३</sup> या ग्रंथातील विविध प्रकरणे या संशोधनातील प्रावीण्य संवर्धनासाठी मार्गदर्शक व उपयुक्त ठरली आहेत. या संशोधनासाठी हा ग्रंथ निश्चितच उपयोगी पडला असून त्यामुळे अनेक कुट प्रश्न सोडवण्यास मदत झाली आहे.
  ७. Sjoman, N. E. यांनी लिहिलेले 'Yoga tradition in Mysore Palace.' हा ग्रंथ म्हैसूरच्या उडीया राजवंशाने योगपरंपरा कशी जोपासली, कशी विकसित केली यावर प्रकाश टाकणारा आहे. भारतात ब्रिटिश अंमलात भारतीय विद्यांना परकीय साम्राज्याचे ग्रहन लागलेले असताना या संशोधकाने दिलेल्या माहितीनुसार म्हैसूरच्या राजाने सूर्यनमस्कारास कसा आश्रय दिला, त्याचे कसे जतन केले याची उदबोधक माहिती या ग्रंथात आली आहे. <sup>१४</sup> हा अभ्यास महत्त्वाचा असून, त्यामुळे सूर्यनमस्काराच्या इतिहासावर प्रकाश टाकणे शक्य झाले आहे.

### ३ प्रादेशिक व स्थानिक सामुग्री

प्रादेशिक व स्थानिक साहित्य हे प्रामुख्याने स्थानिक गरजांवर भर देणारे असते. वर्तमान संदर्भात अशा स्थानिक प्रश्नांचे निदान करून पुढील शोधाची दिशा ठरविता येते. या अभ्यासाचे हे स्वरूप लक्षात घेता पुढील शोधाची दिशा ठरविता येते हे अध्ययन स्थानिक व प्रादेशिक संदर्भात करावयाचे आहे. त्यासाठी ही मीमांसा फलदर्शक ठरू शकेल. या संशोधनासाठी प्रादेशिक व स्थानिक पातळीवरील साहित्याचा आढावा घेणे उचित ठरेल. महत्त्वाचे साहित्य पुढे दिले आहे.

१. प्रा. जुझारसिंग शिलेदार व प्रा. विठ्ठलसिंग परिहार यांनी लिहिलेला 'खेळ संचालन व क्रीडा मार्गदर्शन' हा ग्रंथ विविध खेळांची माहिती देणारा आहे. त्यामध्ये तीन भाग असून पहिल्या भागात खेळ संचलनाची माहिती दिली असून, दुसऱ्या भागात क्रीडा मार्गदर्शन आणि तिसऱ्या भागात विविध खेळांचा तपशील दिला आहे. या मध्ये 'खो-खो बाबत एक स्वतंत्र प्रकरण असून त्यामध्ये त्यांनी म्हटले आहे की, खो-खो या खेळाला पूर्ण स्वरूप व त्या खेळाला प्रोत्साहन देण्यासाठी नागपूर विद्यापीठाचे फार मोठे योगदान आहे. नागपूर विद्यापीठाचे श्री. एल. पी. कोल्हापूरकर आणि प्रिंसीपल नागपूर शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय यांनी इ. स. १९४६-४७ मध्ये पुरुषांकरिता आंतर कॉलेज खो-खो स्पर्धांना सुरुवात केली.'<sup>१५</sup> अशा प्रकारे ही दुर्मिळ माहिती या संशोधनासाठी उपयुक्त आहे.
१. शंकर तिवाडी यांनी लिहिलेला 'शारीरिक शिक्षणाचे संघटन, प्रशासन आणि मनारंजन' हा ग्रंथ १५ प्रकरणांनी युक्त आहे. सूर्यनमस्कार या भारतीय व्यायामाचा खो-खो खेळाच्या शिक्षण प्रणालीवर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास येथे करावयाचा आहे. त्यासाठी खेळाचे संघटन हा पैलू महत्त्वाचा आहे. संघटनाबाबत तिवाडी म्हणतात, 'सर्व सहकाऱ्यांना बरोबरीच्या नात्याने वागवून लोकशाही पद्धतीने खेळाचे व्यवस्थापन करण्याच्या प्रक्रियेस संघटन असे म्हणतात.'<sup>१६</sup> अशा प्रकारे हा ग्रंथ या संशोधनासाठी मार्गदर्शक असा आहे.
३. एकता सूर्यनमस्कार विशेषांक जून जुलै १९८७ मध्ये आनंद हार्डीकर यांनी संपादन केलेल्या एकता मासिकाच्या सूर्यनमस्कार विशेषांकात तज्ज्ञांनी लिहिलेल्या १२ पेक्षा अधिक लेखांचा समावेश आहे. यापैकी अनेक लेखांत सचित्र चर्चा करण्यात आली आहे व आसनांचे प्रकार देण्यात आले आहेत. हा विशेषांक या संशोधनासाठी सूर्यनमस्काराचा इतिहास, त्यातील विविध मंत्र, त्यांची उपयुक्तता, त्यामुळे देहाला मिळणारे विविध व्यायाम इत्यादीचे लाभ नोंदविले आहेत.<sup>१७</sup> हा विशेषांक या अभ्यासासाठी उपयुक्त ठरला आहे.
४. चंद्रजीत जाधव यांनी महाराष्ट्रातील खो-खो खेळाच्या विकासात महाराष्ट्र खो-खो असोसिएशनचे योगदान या विषयावर सौ. के. जी. जाधव यांच्या मार्गदर्शनाखाली पीएच. डी. साठी सादर केलेला प्रबंध असून, त्यामध्ये पाच प्रकरणे आहेत. या अभ्यासात अनेक पैलूंना स्पर्श केला आहे. शेवटच्या प्रकरणात ते लिहितात, 'खो-खो खेळाडूंना राज्य व केंद्र सरकारच्या सेवेत प्राधान्याने नोकरीत संधी द्यावी.'<sup>१८</sup> अशा प्रकारे हे संशोधन या अभ्यासासाठी उपयुक्त आहे.
५. लातूर जिल्ह्यातील तात्याराव कदम यांनी 'ए कमपॅरेटिव्ह स्टडी ऑफ खो-खो बॉईज अँड गर्ल्स इन पार्टिशिपेशन ऑफ स्कूल कॉम्पीटीशन अंडर डी. एस. ओ. ऑफ लातूर डिस्ट्रीक्ट' या विषयावर कोईमतूर विद्यापीठास एम. फील पदवीसाठी सादर केलेल्या प्रबंधात मुला-मुलींच्या खो-खो सहभागाची चर्चा केली आहे. जिल्हा क्रीडा कार्यालयाने घेतलेल्या स्पर्धांचा हा तौलनिक अभ्यास आहे. यामध्ये शेवटच्या प्रकरणात त्यांनी असे म्हटले आहे की, 'प्रत्येक शाळेने एक क्रीडा संचालक नेमावा व त्याच्यावर खो-खो सारख्या खेळाच्या प्रशिक्षणाची जबाबदारी सोपवावी.'<sup>१९</sup> अशा प्रकारे या लघूप्रबंधातील अध्ययन या संशोधनासाठी उपयुक्त ठरले आहे.
६. पी. आर. रोकडे यांनी 'शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास आणि योगाभ्यास' हा ग्रंथ लिहिला असून, त्यामध्ये शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास दिला असून या ग्रंथामध्ये एकूण २४ प्रकरणे असून त्यामध्ये योगाभ्यासावर चार प्रकरणांत विचार मांडला आहे. ते म्हणतात, 'योगाभ्यास म्हटला की आसने करू लागणे ही त्याची मुख्य सुरुवात असते. व ते योग्यच आहे.'<sup>२०</sup> या अभ्यासात निवडक योगाभ्यासाचा खो-खो खेळाडूंच्या क्षमतावरील परिणाम शोधावयाचा आहे. योगाभ्यास म्हणजे काय याची शास्त्रीय माहिती असणे आवश्यक आहे. पुढे ते असे म्हणतात,

‘आसन म्हणजे काय हे समजावून घेतले पाहिजे. कारण शारीरिक हालचाली म्हणजे आसन नव्हेत, तर पातंजल ऋषी म्हणतात त्याप्रमाणे स्थिर सुखसमानम म्हणजे स्थिरपणाने, सुखावह वाटणारी स्थिती. एकेक आसन म्हणजे शरीराची एकेक स्थिती व ती स्थिती कितीही वेळ ठेवली तर आरोग्यवर्धन होणार व सुखही वाटणार.’<sup>२१</sup> यावरून योगाभ्यासाची शास्त्रीयता स्पष्ट होते. अशा प्रकारे हा ग्रंथ या अभ्यासासाठी निश्चितच पथदर्शक ठरला आहे.

७. रमेश वरळीकर यांचा ‘खो-खो’ हा ग्रंथ विशेष महत्त्वाचा आहे. यामध्ये लेखकाने खो-खोच्या उगमाचा शोध घेतला आहे. विस्तार व प्रसार याबाबत माहिती दिली आहे. अखिल भारतीय खो-खो स्पर्धा कशा होतात त्यावर प्रकाश टाकला आहे.<sup>२२</sup> तसेच दुसऱ्या भागात दुय्यम दर्जाचे संघ खो-खोला सामाजिक प्रतिष्ठा कशी लाभली हे सांगून लेखकाने खेळाच्या विकासातील धावती झेप स्पष्ट केली आहे. खेळातील लंगडीचे महत्त्व सांगितले आहे. खो-खोची प्रकृती कशी उत्तम राहिल हे स्पष्ट करताना नवा खो-खो कसा विकसित होत आहे यावरही प्रकाश टाकला आहे. असाही खो-खो या प्रकरणात ते शेवटी असे म्हणतात की, ‘बादपद्धतीच्या स्पर्धेत अलाहिदा डावातही समान गुण झाल्यास खो-खोत आता टायब्रेकरने निर्णय घेतला जातो. मराठी नियमानुसार किमान आक्रमण करणाऱ्या संघाला विजयी घोषती केले जाते.’<sup>२३</sup> तसेच वरळीकर यांनी या ग्रंथात उपयुक्त परिशिष्टे दिली आहेत. तसेच नामवंत खेळाडूंची छायाचित्रेही दिली आहेत. ही सर्व माहिती या संशोधनासाठी उपयुक्त आहे.

उपरोक्त प्रकारांत उपलब्ध ग्रंथांचे वर्गीकरण करून त्यावर भाष्य करण्यात आले आहे. त्यामुळे या अभ्यास विषयाला व्यापक पार्श्वभूमी प्राप्त होऊ शकली आहे.

### सारांश / निष्कर्ष:

खो-खो या खेळाचे स्वरूप सांघिक आहे. हा खेळ पाठपुरावा व आक्रमणावर आधारलेला आहे. या खेळातील पूरक कौशल्यांचा विकास हा सामुदायिक जाणिव जागृतीवर अवलंबून आहे. या खेळाचा अलीकडे विस्तार व प्रसार होत आहे, परंतु गुणवत्ता कशी वाढवावयाची हे खरे आव्हान आहे. अलीकडे खो-खो स्पर्धांना चांगला प्रतिसाद लाभत आहे. दुय्यम दर्जाचे संघ बऱ्याच वेळा आपले श्रेष्ठत्व गाजवण्याचा प्रयत्न करतात व त्यात ते मागे पडतात. त्याचे कारण म्हणजे त्यांना प्रशिक्षणाचा अभाव दिसतो. येथे सूर्यनमस्कार या भारतीय व्यायामाचा खो-खो खेळाच्या शिक्षण प्रणालीवर होणारा परिणाम अभ्यासावयाचा असल्यामुळे राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय तसेच स्थानिक पातळीवर प्रकाशित झालेल्या साहित्याचा आढावा घेण्यात आला आहे.

प्रथम साहित्य समालोचनाचे महत्त्व स्पष्ट करून नवा समाजशास्त्रीय दृष्टिकोन स्पष्ट केला आहे. तसेच प्रकाशित साहित्याचे वर्गीकरण का व कसे करावे लागते याबाबत विश्लेषण करून आंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय, प्रादेशिक व स्थानिक सामुग्री असे वर्गीकरण करून प्रत्येक घटकात महत्त्वाच्या ग्रंथांचा परामर्श घेण्यात आला आहे व पूर्व संशोधनातील उणिवांचा आढावाही घेण्यात आला आहे.

### संदर्भ :

१. <http://www.encyclopediaibritinica.com>
२. <http://www.wikipediaencyclopedia.com/kho-kho>
३. Indian Olympic Association, Retrived.
४. बोरजेस जॉन्सन, डायमंड क्रीडाज्ञानकोश, डायमंड पब्लिकेशन, पुणे, २००८. पृ. ४७३
५. Thani Lokesh, Encyclopedia of Physical Education, Sports Publication, Delhi, p.1995,10-55
६. Steiner, The Whose Who of the Ashtanga Yoga Tradition. 2012, p. 11
७. Hall, Anthony Grimm. “Balasahib’s Original 1928 Surya Namaskar” 2012, Preface, p. 1
८. नाडकर्णी सुरेशचंद्र, क्रीडा ज्ञानकोश, मेहता पब्लिशिंग हाऊस, पुणे, १९८९. पृ. ७८८
९. डॉ. साठ्ये वसंत, खो-खो तंत्र आणि मंत्र, प्रकाशक-नव महाराष्ट्र संघ, पुणे, पृ. ३०

१०. Qureshi M. U., Modern Teaching of Physical Education, Anmol Publications Pvt. Ltd., New Delhi, 2004, p. 30
११. अय्यंगार बी. के. एस., योग एक कल्पतरू, रोहन प्रकाशन, पुणे, १९९८. पृ. २२३
१२. Singh Satnam & Singh Pramod, Modern Methods of Teaching Physical Education, Srishti Book Distributores, New Delhi, 2007, p. 214
१३. सरस्वती स्वामी सत्यानंद, आसन प्राणायाम मुद्राबंध, योग प्रकाशन मुंगेर (बिहार) २००२, पृ. १७२
१४. Sjoman, N.E., Yoga tradition in Mysore Palace. Abhinav publications, 1999, p. 18
१५. शिलेदार झुजारसिंग आणि परिहार विठ्ठलसिंग, (१९९६), खेळ संचलन व क्रीडा मार्गदर्शन, अभय प्रकाशन, नांदेड, पृ. १८८
१६. तिवाडी शंकर, (१९९३), शारीरिक शिक्षणाचे संघटन, प्रशासन आणि मनोरंजन, कल्पना प्रकाशन, नांदेड, पृ. ३९
१७. हार्डीकर आनंद, एकता सूर्यनमस्कार विशेषांक, जून-जुलै १९८७, पृ. ११
१८. जाधव चंद्रजीत, महाराष्ट्रातील खो खो खेळाच्या विकासात महाराष्ट्र खो-खो असोसिएशनचे योगदान - एक अभ्यास, अप्रकाशित प्रबंध, डॉ. बा. आं. म. वि. औरंगाबाद, पृ. २३३
१९. Kadam Tatyrao, A comparative Study of Kho-Kho Boys and Girls in Participation of School-Competition Under D. S. O. of Latur District, M. Phil Thesis, Bharti University, Coimbatore, 2007, p. 38
२०. रोकडे पी. आर., (२००६), शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास आणि योगाभ्यास, हर्षल पब्लिकेशन, औरंगाबाद, पृ. ४५
२१. कित्ता, पृ. ४५
२२. वरळीकर रमेश, (२०००), खो-खो, ग्रंथाली ज्ञानयज्ञ, मुंबई, पृ. १५
२३. कित्ता, पृ. ३७