



खेळातील क्षमता संवर्धनासाठी सूर्यनमस्कार

डॉ. विलास रूपला राठोड

यशवंतराव चव्हाण महाविद्यालय, तुळजापूर, जि. उस्मानाबाद.

प्रस्तावना:

खेळातील आनंद द्विगुणीत करताना क्षमतासंवर्धन हा घटकही महत्त्वाचा ठरतो. क्रीडा ज्ञानकोशात म्हटले आहे, 'पेशवाईच्या काळात तालीमबाज पहिलवान अंगातील रग जिरविण्यासाठी हुतुतु खेळत असत.'¹ याचा अर्थ असा की, खेळात शक्ती आणि युक्ती या दोनही गोष्टी आवश्यक आहेत. सुदृढता हे खेळाच्या यशाचे गमक होय.

खेळाचे मानवी जीवनातील महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. प्रा. व्यंकटेश वांगवाड म्हणतात, 'आधुनिक काळात शारीरिक शिक्षणास शिक्षणाचा एक भाग मानला गेला आहे. शाळा, महाविद्यालयामध्ये शिक्षणाइतकेच शारीरिक शिक्षणास महत्त्व दिले गेले आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक शिक्षण देऊन त्यांचा विकास झाला आहे किंवा नाही हे पाहण्यासाठी परीक्षण व मोजमापे ही महत्त्वाची भूमिका बजावतात. ह्यांचा संबंध मुख्यत्वेकरून विद्यार्थ्यांची शारीरिक क्षमता, आकलन शक्ती, इत्यादी गोष्टी तपासणे ह्यांच्याशी असतो.'² मनाला अधिक आनंद देणारा, संकटाला विसरायला लावणारा खेळ हा जीवनातील महत्त्वाचा घटक आहे. खेळ हे केवळ मनोरंजनाचे साधन नसून त्याला शास्त्रीय बैठक आहे. प्रगत तंत्राच्या वापरामुळे खेळातील क्षमता वाढते व खेळाडू आपले अष्टपैलू कर्तृत्व मैदानावर प्रकट करू शकतात. त्यामुळे क्षमता संवर्धनासाठी पूरक व्यायाम म्हणून सूर्यनमस्काराकडे पाहिले जाते.

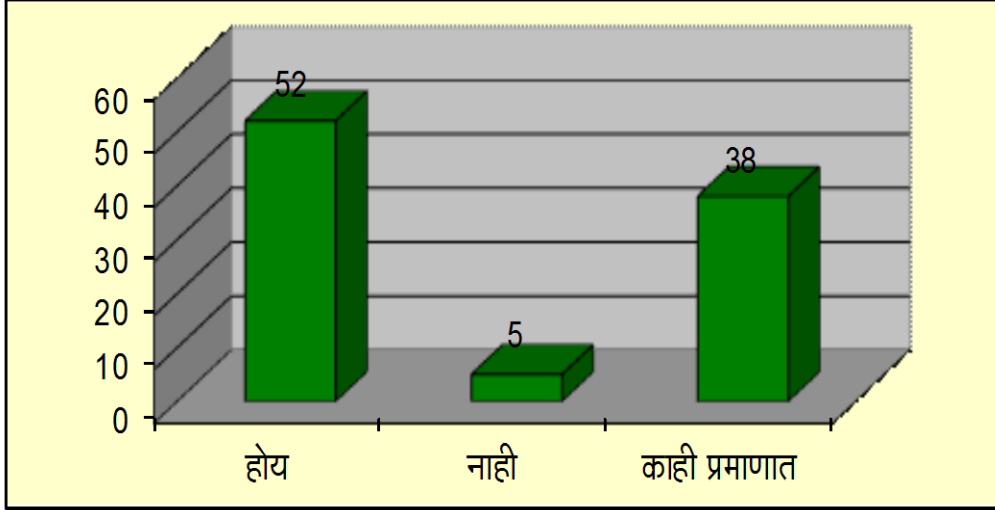
१ क्षमता संवर्धनासाठी पूरक व्यायाम

एखाद्या खेळ प्रकारास पाठिंबा देणारे पूरक व्यायाम हे क्षमता संवर्धनास पोषक असतात. रक्ताभिसरण सुधारणे, उत्साह कायम ठेवणे आणि खेळात भाग घेण्यासाठी पोषक मानसिकता निर्माण करणे यासाठी पूरक व्यायामांची गरज असते. असे पूरक व्यायाम वार्मिंग अप किंवा शरीरात उबदारपणा आणण्यासाठी सुद्धा पोषक ठरतात. पूरक व्यायामाबाबत डोनाल्ड च्यू म्हणतात, 'दोन किंवा अधिक लोकांमध्ये परस्पर सहकार्य, सदिच्छा निर्माण करण्यासाठी सामाजिक आंतरक्रिया घडावी लागते.'³ या पार्श्वभूमीवर आपण खो-खो खेळात क्षमता संवर्धनासाठी पूरक व्यायाम करता काय? असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. १

क्षमता संवर्धनासाठी पूरक व्यायाम

तपशील	संख्या	टक्केवारी
होय	५२	५२
नाही	०५	०५
काही प्रमाणात	३८	३८
एकूण	१००	१००



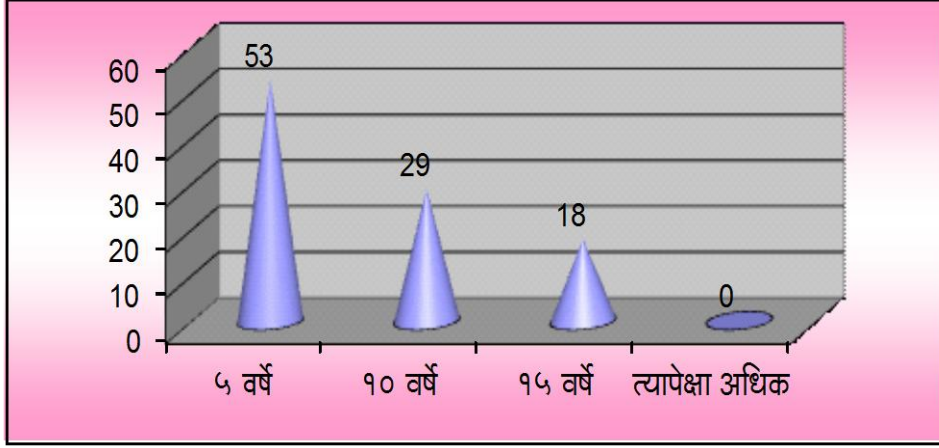
उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, खो-खो खेळात क्षमता संवर्धनासाठी पूरक व्यायाम करतो असे बहुसंख्य म्हणजे ५२ टक्के उत्तरदात्यांनी सांगितले आहे. तर काही प्रमाणात पूरक व्यायाम करणारांचे प्रमाणही ३८ टक्के आहे. केवळ ५ टक्के उत्तरदाते कुठलाही पूरक व्यायाम करत नाहीत असे आढळून आले. याचा अर्थ असा की, बहुसंख्य उत्तरदाते हे पूरक व्यायाम करतात, त्यामुळे त्यांचे क्षमतासंवर्धन चांगल्या प्रकारे होते.

२ सूर्यनमस्काराचे प्रचलन

खेळाडूंची कौशल्ये त्या खेळासाठी पुरक स्वरूपात विकसित करताना त्यांना दिल्या जाणाऱ्या पूरक व्यायामांचा व प्रशिक्षणाचा सुद्धा त्या खेळासाठी कसा फायदा होतो हे विचारात घेतले जाते. कारण देशी खेळापासून विदेशी खेळापर्यंत प्रत्येक खेळात त्या खेळ प्रकारास पूरक अशा व्यायामांचे विशेष महत्त्व असते. 'सूर्यनमस्काराचे वरवर पाहता फारसे महत्त्व लक्षात येणार नाही, परंतु या व्यायाम प्रकाराचा खेळामध्ये पूरक ऊर्जा विकसित करण्यासाठी प्रभावी वापर होतो.'^४ या पार्श्वभूमीवर सूर्यनमस्कार या व्यायाम प्रकाराचे प्रचलन किती वर्षांपासून करता? असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. २
सूर्यनमस्काराचे प्रचलन

तपशील	संख्या	टक्केवारी
५ वर्षे	५३	५३
१० वर्षे	२९	२९
१५ वर्षे	१८	१८
त्यापेक्षा अधिक	०	०
एकूण	१००	१००



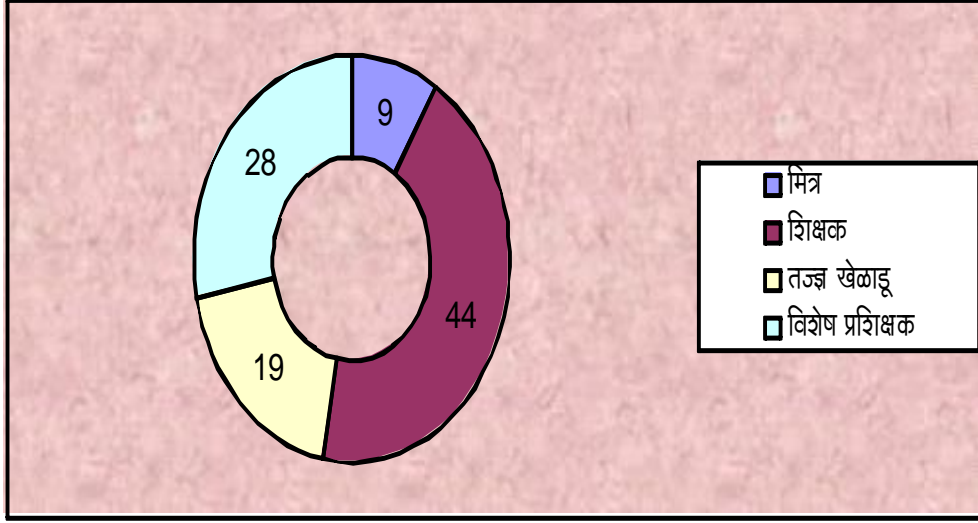
उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, सूर्यनमस्कार या व्यायाम प्रकाराचे प्रचलन बहुसंख्य म्हणजे ५३ टक्के उत्तरदाते हे पाच वर्षांपासून करतात तर २९ टक्के उत्तरदाते हे ९० वर्षांपासून करत आहेत. आणि १५ वर्षांपासून केवळ १८ टक्के उत्तरदाते प्रचलन करतात. याचा अर्थ असा की, मागील काही वर्षांमध्ये या व्यायाम प्रकाराचे प्रचलन करण्याच्या प्रमाणात झपाट्याने वाढ होत आहे.

३ खो-खोसाठी सूर्यनमस्कार पूरक व्यायाम

खो-खो खेळातील गती व चापल्या वाढविण्याबरोबरच अंगाला हवा तसा बाक देण्यासाठी हा व्यायाम प्रकार काहीसा उपयुक्त ठरतो. 'सूर्यनमस्कार व प्राणायामाप्रमाणेच खेळासाठी आवश्यक असलेली ऊर्जा आणि स्नायूमधील अकुंचन प्रसारण याबरोबरच बळकटी आणण्यासाठी एक पूरक व्यायाम प्रकार म्हणून सूर्यनमस्काराप्रमाणेच दोरीवरच्या उड्यांना विशेष महत्त्व आहे.' या पार्श्वभूमीवर खो-खो साठी सूर्यनमस्कार पूरक व्यायाम आहे हे कोणाकडून कळले? असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. ३
खो-खो साठी सूर्यनमस्कार पूरक व्यायाम

तपशील	संख्या	टक्केवारी
मित्र	०९	०९
शिक्षक	४४	४४
तज्ज्ञ खेळाडू	१९	१९
विशेष प्रशिक्षक	२८	२८
एकूण	१००	१००



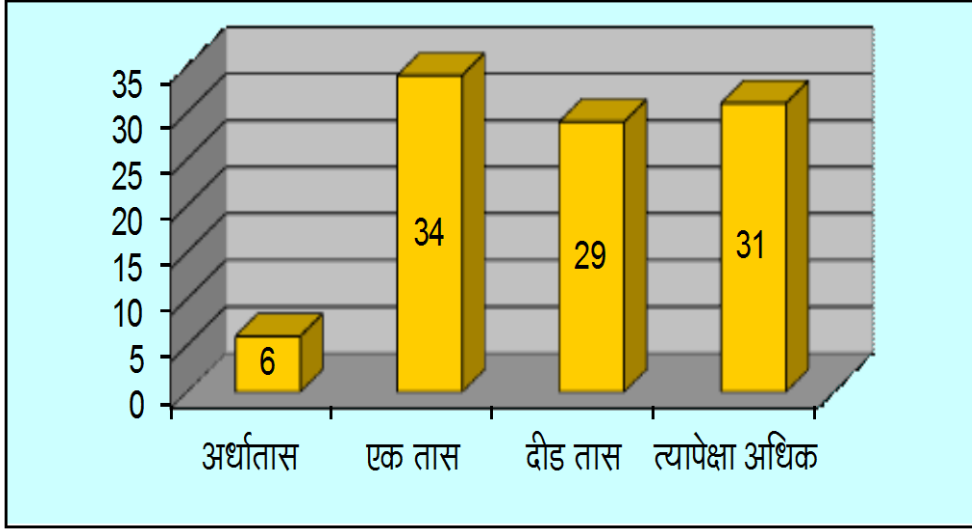
उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, खो-खो साठी सूर्यनमस्कार पूरक व्यायाम आहे हे बहुसंख्य उत्तरदात्यांना शिक्षकांकडून कळाले आहे व तसे सांगणाऱ्यांचे प्रमाण ४४ टक्के असून, विशेष प्रशिक्षकांकडून कळाले म्हणणाऱ्यांचे प्रमाण २८ टक्के आहे. तर तज्ज्ञ खेळाडूंकडून याबद्दल माहिती मिळाले असे १९ टक्के उत्तरदाते सांगतात तर मित्रांकडून माहिती मिळणाऱ्यांचे प्रमाण ९ टक्के आहे. याचा अर्थ असा की, बहुसंख्य उत्तरदात्यांना त्यांच्या शिक्षकांकडून याबद्दल माहिती मिळाली आहे.

४ दररोजचा कालावधी

कुठलाही खेळ खेळत असताना त्यात सातत्य आवश्यक असते. कारण सातत्य नसेल तर त्यातील बारकावे त्यास लक्षात येणार नाहीत. कोणता खेळाडू कशाप्रकारे खेळतो, तो कुठले डावपेच आखतो यासाठी नियमित खेळ खेळणे आवश्यक असते. 'सर्वसाधारणपणे विद्यार्थी हा शारीरिक दृष्टीने व मानसिक दृष्टीने सदृढ असेल तर त्याची क्षमता ही सहभाग वृद्धीस कारणीभूत ठरते.'^६ या पार्श्वभूमीवर तुम्ही खो-खो साठी दररोज किती तासांची शिफारस कराल? असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे, ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. ४
दररोजचा कालावधी

तपशील	संख्या	टक्केवारी
अर्धा तास	०६	०६
एक तास	३४	३४
दीड तास	२९	२९
त्यापेक्षा अधिक	३१	३१
एकूण	१००	१००



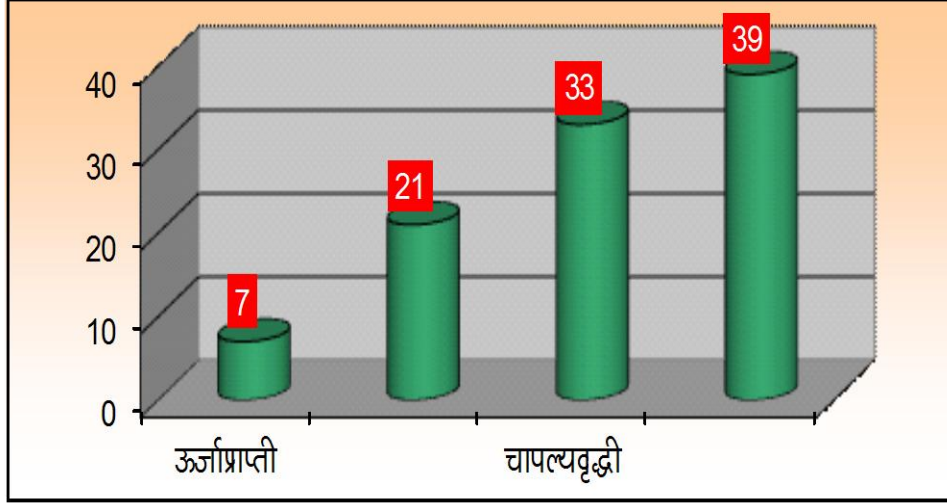
उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, खो-खो साठी दररोज एक तास वेळ द्यावा असे ३४ टक्के उत्तरदात्यांना वाटते तर दीड तासांपेक्षाही अधिक वेळ द्यावा असे ३१ टक्के उत्तरदात्यांना वाटते आणि दीड तास वेळ द्यावा असे २९ टक्के उत्तरदात्यांना वाटते. तर केवळ अर्धा तास वेळ द्यावा असे ६ टक्के उत्तरदात्यांना वाटते. याचा अर्थ असा की, किमान एक ते दीड तास वेळ खो-खोसाठी द्यावा असे बहुसंख्य उत्तरदात्यांना वाटते.

५ नियमित सूर्यनमस्काराचे लाभ

'कुठल्याही खेळाला पूरक व्यायाम साह्यभूत ठरतात. लांब उडी व उंच उडी प्रमाणेच खो-खो या खेळाची तयारी दोरीवरच्या उड्या आणि सूर्यनमस्कार यामुळे अधिक होते. त्यामुळे शरीर लवचिक बनते आणि हालचाली अधिक चांगल्या करता येतात. याचे लाभ म्हणजे खेळातील प्राविण्य सुधारणा असे नमूद करण्यात आले आहे.'^९ या पार्श्वभूमीवर खो-खो मध्ये नियमित सूर्यनमस्कार घातल्यास त्याचे कोणते लाभ होतात? असा प्रश्न विचारला असता पुढील माहिती समोर आली आहे, ती तालिका व आलेखाच्या स्वरूपात दर्शविली आहे.

तालिका क्र. ५
नियमित सूर्यनमस्काराचे लाभ

तपशील	संख्या	टक्केवारी
ऊर्जाप्राप्ती	०७	०७
चैतन्य	२१	२१
चापल्यवृद्धी	३३	३३
गतीमानता	३९	३९
एकूण	१००	१००



उपरोक्त तालिकेवरून असे स्पष्ट होते की, खो-खो मध्ये नियमित सूर्यनमस्कार घातल्यास गतीमानता सुधारते असे बहुसंख्य म्हणजे ३९ टक्के उत्तरदात्यांना वाटते. तर चापल्यवृद्धी वाढते असे ३३ टक्के उत्तरदात्यांना वाटते आणि चैतन्य निर्माण होते असे २१ टक्के उत्तरदात्यांना वाटते तर ऊर्जाप्राप्ती होते असे म्हणणाऱ्यांचे प्रमाण ७ टक्के आहे. याचा अर्थ असा की, खो-खो मध्ये नियमित सूर्यनमस्कार घातल्यास चापल्यवृद्धी व गतीमानता वाढते असे सिद्ध होते.

सारांश / निष्कर्ष:

क्षमता संवर्धनासाठी पूरक व्यायाम करणाऱ्यांचे प्रमाण बहुतांश असून सूर्यनमस्काराचे प्रचलन हे ५ वर्षांपासून करणाऱ्यांचे प्रमाणही सर्वाधिक आहे. खो-खोसाठी सूर्यनमस्कार पूरक व्यायाम असल्याचे त्यांच्या शिक्षकांकडून कळाल्याचे बहुसंख्यांनी सांगितले आहे. खो-खोसाठी दररोज एक तास घायला हवा असे बहुसंख्य उत्तरदात्यांचे म्हणणे आहे. तर सूर्यनमस्कार घातल्यामुळे चापल्यवृद्धी व गतिमानता यात बरीच सुधारणा होते.

संदर्भ :

१. नाडकर्णी सुरेशचंद्र, (१९८९), क्रीडा ज्ञानकोश, मेहता पब्लिशिंग हाऊस, पुणे, पृ. ७७१
२. वांगवाड व्यंकटेश व तिवारी शंकर, (२००६), शारीरिक शिक्षण मापन व मूल्यमापन, डायमंड पब्लिकेशन्स, पुणे, पृ. २
३. Chu Donald, Opcit, p.290
४. <http://lifestyle.in.msn.com/health/article.aspx?cp-documentid=1670124>
५. www.sunworshipinindia.htm
६. Kaushik H. K., Opcit, p. 71
७. मोरे साहेब, पीएच. डी. प्रबंध, स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड, २०१५, पृ. १६२