



खो-खो खेळाचा पूर्वइतिहास, वर्तमान प्रवाह आणि भावी दिशा

डॉ. विलास रूपला राठोड

यशवंतराव चव्हाण महाविद्यालय, तुळजापूर, जि. उस्मानाबाद.

प्रस्तावना :

खो-खो खेळाची सुरुवात ही पुरातन काळापासून झाली आहे. हा खेळ रामायण आणि महाभारत या दोन्ही काळात वेगवेगळ्या स्वरूपात अस्तित्वात असलेला जाणवतो. महाभारतात जेव्हा समोरासमोर युद्ध व्हायचे तेव्हा सैन्याची एका विशिष्ट प्रकारे आखणी केली जात असे आणि युद्ध सुरू झाल्यानंतर सारथी आपल्या सेनापतीला वाचविण्यासाठी आपला रथ वाकड्या तिकड्या दिशेमधून चालवित असत. यालाच त्या काळात रथोट म्हटले जात असे आणि त्या काळात अशा प्रकारे खेळाची स्पर्धा आयोजित केली जात असे. खेळाप्रमाणे खो-खोमध्ये सिंगल चेंब, डबल चेंब इत्यादी प्रकार खेळले जातात.

यावरून हे स्पष्ट होते की, पुरातन काळात खो-खो हा खेळ 'रथोट' माध्यमातून खेळला जात असे. इ. स. १९१७ मध्ये हा खेळ अधिकच लोकप्रिय झाला. या खेळाचे नियम नव्हते. वेगवेगळ्या ठिकाणी वेगवेगळे खेळ खेळले जात असत. इ. स. १९२५ मध्ये अखिल भारतीय महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण मंडळाची स्थापना करण्यात आली. इ. स. १९२५ मध्ये प्रो. माणिकराव दादा यांनी या खेळाचे नियम तयार केले. इ. स. १९३१ मध्ये खो-खोचे नियम बनविण्यासाठी त्यांनी एक संघटना नियुक्त केली व या संस्थेने खो-खोचे नियम बनविले.

इ. स. १९४३-४४ मध्ये खो-खो फेडरेशन ऑफ इंडियाची स्थापना झाली आणि फेडरेशनच्या वतीने पुरुषांकरिता राष्ट्रीय खुल्या स्पर्धा विजयवाडा येथे घेण्यात आल्या. तसेच इ. स. १९६० मध्ये महिला राष्ट्रीय सामन्यांचे आयोजन करण्यात आले. यानंतर हा खेळ पूर्ण राज्यात, संपूर्ण देशात, सरकारी शाळांमधून खेळला जाऊ लागला. तसेच विद्यापीठ पातळीवर सुद्धा या खेळाचे नियोजन करण्यात येऊ लागले.

खो खो हा एक राष्ट्रीय खेळ असून, या खेळाचे भारतीय उपखंडातील महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. खो खो खेळाबद्दल असे म्हटले आहे की, Kho-Kho is a tag sport played by teams of twelve players who try to avoid being touched by members of the opposing team, only 9 players of the team enter the field. It is one of the two most populare traditional tag games of South Asia, the other being Kabbadi. Apart from South Asia. याचा अर्थ असा की, खो खो हा संबंध दक्षिण आशियात खेळला जाणारा एक पारंपरिक देशी खेळ आहे. आणि या खेळामध्ये गती, चापल्य आणि चतुराई याला विशेष महत्त्व आहे.

बोर्जेस यांनी क्रीडा कोशात 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 अविष्कार व अनमोल ठेवा आहे. संत तुकारामांच्या वाङ्मयातही खो खो खेळाशी पूरक आट्यापाट्या खेळाचा उल्लेख आढळतो. व्युत्पत्तिशास्त्राच्या ग्रंथात 'स्यू' ह्या संस्कृत क्रियापदापासून 'खो'ची व्युत्पत्ती मिळते. यावरून खो खो खेळाच्या विकासातील स्थानिक, सामाजिक व सांस्कृतिक घटक किती महत्त्वाचे आहेत ते लक्षात येते.

१९६० ते १९७५ हा काळ महाराष्ट्रातील खो-खो खेळाचा सुवर्णयुग ठरला होता असे मत डॉ. सुरेशचंद्र नाडकर्णी यांनी क्रीडा ज्ञानकोशात व्यक्त केले आहे.

खो-खो या खेळाचा प्राचीन इतिहास स्पष्ट करताना बोरजेस म्हणतात, “खो-खो हा खेळ महाभारत काळापासून प्रचलित असून त्याचा उपयोग युद्धशास्त्रातील कुट डावपेच शिकविण्यासाठी केला जात असे. तसेच मध्ययुगात काही संत साहित्यातूनसुद्धा त्याचे संदर्भ सापडतात. महाराष्ट्रात तुकारामाच्या गाथेतसुद्धा खो-खो या शब्दाचा प्रतिक्रमक उपयोग करण्यात आला आहे.” यावरून या खेळाचा इतिहास महाकाव्य काळापर्यंत मागे नेता येतो. मध्ययुगामध्ये संत तुकारामाच्या अभ्यासातही खो-खो हा शब्द आला आहे. या खेळाच्या माध्यमातून युद्धशास्त्राचे धडे दिले जात असत. शिवाजी महाराजांच्या हिंदवी स्वराज्याची उभारणी करताना कबड्डी व खो-खो तसेच कुस्ती व मल्लखांब हे खेळही खेळले जात असत. खो-खो या खेळामध्ये गती आणि चापल्य तसेच चतुराई घटक महत्त्वाचे ठरतात. या खेळाच्या शास्त्रीय विकासामध्ये पुणे येथील डेक्कन जिमखाना आणि अमरावती येथील हनुमान व्यायामशाळा या संस्थांनी महत्त्वाची कामगिरी बजावली आहे.

या पार्श्वभूमीवर प्रस्तुत प्रबंधामध्ये सूर्यनमस्कार या पारंपरिक व्यायामाचा नित्य सराव हा पूरक व्यायाम या नात्याने महाविद्यालयीन खो-खो खेळाडूंना दिल्यास त्यांच्या क्षमतांमध्ये वाढ होऊन या खेळाचा दर्जाही उंचावू शकतो हे सूत्र लक्षात घेऊन येथे ४० विद्यार्थ्यांची निवड करून त्यांच्यामध्ये होणाऱ्या बदलांचा सकारात्मक दृष्टीने अभ्यास केलेला आहे.

या अभ्यासासाठी तुळजापूर येथील यशवंतराव चव्हाण महाविद्यालयातील पदवी अभ्यासक्रमाला शिकणाऱ्या आणि खो-खो खेळणाऱ्या ८० विद्यार्थ्यांची यादृच्छिक नमुना (रॅण्डम सॅम्पल) या तंत्राने निवड करण्यात आली व त्यापैकी नियंत्रित गटातील खेळाडूंना कोणतेही प्रशिक्षण दिले गेले नाही. परंतु प्रायोगिक गटातील खेळाडूंना एक महिना सूर्यनमस्काराचा नियमित सराव देण्यात आला आणि त्यानंतर त्यांच्या श्वसन व हृदयक्रियेतील ठोक्यांची नोंद वैज्ञानिक उपकरणाने करण्यात आली. त्यांच्या खो-खो खेळाच्या सहभागात सूर्यनमस्कारामुळे होणारे बदल काळजीपूर्वक नोंदविले आहेत व टी टेस्टद्वारे त्यांचे विश्लेषणही केले आहे.

सूर्यनमस्कार घातल्यामुळे खेळाडूंचा फिटनेस, तंदुरुस्ती वाढेल आणि त्यांच्या क्षमतांचे संवर्धन होईल. तसेच कोणत्याही संकटाशी सामना करताना त्यांचे मानसिक संतुलन कायम राहील आणि त्यांच्या खेळातील क्रिया-प्रक्रिया या सुसंगत आणि सुसंवादी राहतील. सूर्यनमस्कार घालणारे खेळाडू हे न घालणाऱ्या समूहापेक्षा अधिक चांगली कामगिरी कशी देत आहे याबाबतचे निदान कसोटी व चाचणीच्या आधारे सिद्ध करण्यात आले आहे.

या अभ्यासामध्ये सूर्यनमस्काराच्या विविध लाभांची नोंद करून प्रस्तुत प्रयोगामागे असलेले शास्त्रीय तत्वज्ञान स्पष्ट करण्यात आले आणि संशोधनाचे तंत्रही स्वतंत्रपणे मांडण्यात आले आहे. या प्रकारच्या लाभांना बहुदेशीय लाभ असे म्हणतात आणि हे लाभ खेळाडूंना कशाप्रकारे प्राप्त होतात त्यावर या अभ्यासात चौफेर प्रकाश टाकण्यात आला आहे त्यासाठी वैज्ञानिक प्रणालीचा प्रयोग करून प्रायोगिक पद्धतीने हे संशोधन पूर्ण केलेले आहे. डॉ. पु.ल.भांडारकर यांनी सामाजिक संशोधन पद्धती या ग्रंथामध्ये तसेच गुरुनाथ नाडगाँडे यांनी समाजशास्त्रीय संशोधन पद्धती या ग्रंथामध्येसुद्धा प्रायोगिक संशोधन आराखडा का व कसा वापरावा तसेच त्यामध्ये संख्याशास्त्रीय विवरण व विश्लेषण कसे करावे यावर प्रकाश टाकला आहे. या सर्व शास्त्रीय संकेतांची नोंद करून त्याआधारे हे संशोधन पूर्ण केलेले आहे.

शारीरिक शिक्षण संशोधनात अलीकडे देशी खेळाकडे दुर्लक्ष होत आहे. क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल, टेबल टेनिस इत्यादी खेळांचे प्रभुत्व प्रसारमाध्यमांमुळे वाढले आहे. परंतु देशी खेळाकडे मात्र प्रसारमाध्यमांचे व समाजाचेही दुर्लक्ष आहे. या पार्श्वभूमीवर खो-खो या खेळाचा हा अभ्यास नाविण्यपूर्ण आणि उद्बोधक असून त्याला सूर्यनमस्काराची जोड दिल्यामुळे या अभ्यासाला विशेष महत्त्व प्राप्त झाले आहे.

सारांश / निष्कर्ष:

खो-खो खेळाची सुरुवात ही पुरातन काळापासून झाली आहे. हा खेळ रामायण आणि महाभारत या दोन्ही काळात वेगवेगळ्या स्वरूपात अस्तित्वात असलेला जाणवतो. महाभारतात जेव्हा समोरासमोर युद्ध व्हायचे तेव्हा

सैन्याची एका विशिष्ट प्रकारे आखणी केली जात असे आणि युद्ध सुरु झाल्यानंतर सारथी आपल्या सेनापतीला वाचविण्यासाठी आपला रथ वाकड्या तिकड्या दिशेमधून चालवित असत. यालाच त्या काळात रथोट म्हटले जात असे आणि त्या काळात अशा प्रकारे खेळाची स्पर्धा आयोजित केली जात असे. खेळाप्रमाणे खो-खोमध्ये सिंगलचेन, डबलचेन इत्यादी प्रकार खेळले जातात. या पार्श्वभूमीवर प्रस्तुत प्रबंधामध्ये सूर्यनमस्कार या पारंपरिक व्यायामाचा नित्य सराव हा पूरक व्यायाम या नात्याने महाविद्यालयीन खो-खो खेळाडूंना दिल्यास त्यांच्या क्षमतांमध्ये वाढ होऊन या खेळाचा दर्जाही उंचावू शकतो हे सूत्र लक्षात घेऊन येथे ४० विद्यार्थ्यांची निवड करून त्यांच्यामध्ये होणाऱ्या बदलांचा सकारात्मक दृष्टीने अभ्यास केलेला आहे.

खो-खो खेळाडूमध्ये क्षमता व कौशल्याचा अभाव आहे व त्यामुळे ते स्पर्धेमध्ये दीर्घ काळ टिकू शकत नाहीत कारण खेळाडूंना पूरक व्यायामाचे प्रशिक्षण दिले जात नाही, त्यांना पोषक व सकस आहार योग्य वेळी मिळत नाही. त्यांना पुरेसी साधन सामुग्री मिळत नसल्यामुळे त्यांच्यात कौशल्याचा अभाव जाणवतो व त्यामुळे ते स्पर्धेत दीर्घकाळ टिकू शकत नाहीत व पर्यायाने विविध स्तरावर त्यांना अपयशाचा सामना करावा लागतो.

संदर्भ

1. Indian Olympic Association, Retrived.
2. Merton K. R., Sociology Today, Harper Road Publication, 1965.
३. सिन्हा एस. के., अॅथलेटिक्स स्पोर्ट्स, प्रकाश बुक डेपो प्रकाशन, नवी दिल्ली, २०००.
४. वरळीकर रमेश, खो खो सांख्यिकीय साखळीतून, खो खो असोसिएशन, धुळे, २००१.
५. डॉ. साठ्ये वसंत, खो-खो तंत्र आणि मंत्र, प्रकाशक-नव महाराष्ट्र संघ, पुणे.