

"हॉलीबॉल खेळाडूच्या शारीरिक क्षमतेवर व व्यक्तिमत्व विकासावर योगासने व व्यायाम, प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा अभ्यास"

संदीप दौलत जाधव

Author Affiliation:

संशोधक, शारीरिक शिक्षण विभाग, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ छ. संभाजीनगर
Email: sandeepjadhao5520@gmail.com

Citation of Article: जाधव, एस. डी. (2024). हॉलीबॉल खेळाडूच्या शारीरिक क्षमतेवर व व्यक्तिमत्व विकासावर योगासने व व्यायाम, प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा अभ्यास. International Journal of Classified Research Techniques & Advances (IJCRTA) ISSN: 2583-1801, 4 (4), pg. 74-77. ijcrt.org

प्रस्तावना :

भारतात खेळ व शारीरिक शिक्षणाची परंपरा प्राचीन काळापासून यशस्वी जीवन जगण्यासाठी कला, शारीरिक शिक्षण किंवा शिक्षण यातून सांगता येते. रामायण व महाभारत काळामध्ये मोठे- मोठे आश्रम विद्यालय, महाविद्यालय होते. त्या आश्रमामधून धर्मज्ञान, संस्कार आणि शारीरिक शिक्षण या प्रकारचे शिक्षण दिले जात असेल, परंतु त्या काळातील शारीरिक शिक्षणाची संकल्पना थोडी वेगळी होती. त्याकाळात शारीरिक सुदृढता बलवान व आकर्षक बनविणे या सोबत मल्लविद्या घोडेस्वारी तलवारबाजी धनुर्विद्या इत्यादी खेळांचा समावेश होता. पुढे स्वातंत्र्योत्तर काळात खेळ व शारीरिक शिक्षणाचा विकास गतिमान पद्धतीने झाला होता. तीच प्रगती ब्रिटिशांच्या राजवटीत सुद्धा कायम होती. पण त्याला काही मर्यादा होत्या. कारण त्यांच्या काळात सैनिक शिक्षण व युद्धनीती यावर जास्त भर होता तेव्हा, शारीरिक स्वास्थ्य याकडे त्यांचे लक्ष जास्त असल्याने व्यायाम, कवायत आहार अशा अनेक गोष्टी त्यांनी आपणास अवगत करून दिले, असे म्हणावयास हरकत नाही.

पश्चिमात्य देशात या विषयास फार मोठे स्थान दिले आहे. कोणत्याही शिक्षण शाखेचा शास्त्रीय अभ्यास केल्याशिवाय त्या विषयाची प्रगती फारशी पद्धतशीर होत नाही. आपण खेळ या विषयात अजूनही मागे आहोत. योग आणि शरीर याचा फार जवळचा संबंध आहे. मानवी शरीर हे दोन भागात विभागले आहे एक म्हणजे बाह्य शरीर दुसरे अंतर्गत मन आणि आत्मा रोगप्रस्थ व्याधीपासून बचाव करणे ,योग आणि मन याचा सुद्धा जवळचा संबंध आहे व त्यामुळे ते मनाने प्रसन्न राहतो. म्हणजेच निरोगी शरीरात निरोगी मन राहत असते. व्यक्तीला दैनंदिन जीवन जगण्यासाठी शारीरिक बलाची आवश्यकता असते. त्या व्यक्तीला स्वतःची उन्नती, प्रगती करून घ्यायची असते. अशा व्यक्तीने

आपले शरीर निरोगी आणि कटक्ष बनवले पाहिजे. रोगी व्यक्तीला बरे करण्यासाठी होमिओपॅथी आयुर्वेद नेचर व त्याची अशा अनेक उपचार पद्धती आहेत. त्याच प्रकारे योग केल्याने सुद्धा असे आजार बरे होऊ शकतात.

महत्त्व:

समस्या सूत्रण संशोधनाकरिता निवडण्यापूर्वी ती समस्या सोडविणे का आवश्यक आहे व त्या समस्येचे उत्तर कशाप्रकारे या क्षेत्रात उपयोगी पडेल याचे महत्त्व जाणून घेणे आवश्यक आहे.

1. या संशोधनाद्वारे हॉलीबॉल खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमते संबंधी माहिती मिळेल.
2. या संशोधनाद्वारे हॉलीबॉल खेळाडूंच्या व्यक्तिमत्व.
3. योगासनाच्या हॉलीबॉल खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमता व व्यक्तिमत्त्वावर काय परिणाम होईल याची माहिती मिळेल
4. निवडक व्यायाम प्रशिक्षणामुळे हॉलीबॉल खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमता व व्यक्तिमत्त्वावर काय परिणाम होईल याची माहिती मिळेल.
5. या संशोधनाद्वारे योगासन व निवडक व्यायाम प्रशिक्षणामुळे हॉलीबॉल खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेवर व व्यक्तिमत्त्वावर सकारात्मक बदल झाल्यास संबंधी माहिती मिळेल.
6. हे संशोधन ग्रामीण भागातील खेळाडूंच्या कार्यक्षमता व व्यक्तिमत्व वाढीसाठी उपयोगी पडेल.

संशोधनाचा उद्देश:

1. महाविद्यालयातील खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेची माहिती प्राप्त करणे.
2. महाविद्यालय स्तरावर खेळाडूंच्या व्यक्तिमत्व विषयी माहिती प्राप्त करणे.
3. योग प्रशिक्षणामुळे हॉलीबॉल खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेवर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास करणे.
4. निवडक व्यायाम प्रशिक्षणामुळे हॉलीबॉल खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेवर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास करणे.
5. योगासन व निवडक व्यायाम प्रशिक्षणाचा कार्यक्रम राबवून हॉलीबॉल खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमता व व्यक्तिमत्व या घटकावर तुलनात्मक अभ्यास करणे.

परिकल्पना:

1. योग प्रशिक्षणाचा 15 ते 19 वयोगटातील हॉलीबॉल खेळाडूच्या शारीरिक क्षमता व व्यक्तिमत्व या घटकावर परिणाम दिसून येईल.
2. निवडक व्यायाम प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा 15 ते 19 वयोगटातील हॉलीबॉल खेळाडूच्या शारीरिक क्षमता व व्यक्तिमत्व या घटकावर परिणाम दिसून येईल.
3. योगासन व निवडक व्यायाम प्रशिक्षणामुळे हॉलीबॉल खेळाडूच्या शारीरिक क्षमता व व्यक्तिमत्त्वावर या घटकाचा तुलनात्मकदृष्ट्या फरक दिसून येईल.

संबंधित साहित्याचा आढावा:

सदर अभ्यासक्रमाचा संदर्भाने उपयुक्त असे साहित्य विविध ग्रंथालयातून हाताळणी गरजेचे असते. याची जाणीव संशोधकास संशोधन करतेवेळेस असल्यामुळे सदर साहित्य जेथे- जेथे उपलब्ध होईल, त्या ठिकाणाहून उपलब्ध केले जाईल. त्यासाठी डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ ग्रंथालयात प्रामुख्याने भेट देऊन तेथील उपलब्ध साहित्याचा अभ्यास करून म्हणून चिंतन केला जाईल.

अभ्यासाच्या दृष्टीने संपूर्ण चर्चा करण्यात येईल. साहित्य सदर गोळा करण्याकरता अध्ययन व नामांकित ग्रंथालयातील संशोधनाकरिता उपलब्ध करण्यात येईल. ज्यामुळे सदर संशोधनाची एक निश्चित दिशा ठरविण्यास व्यवस्थित होईल.

संशोधन कार्यपद्धती:

1. संशोधन कार्यपद्धती या संशोधनासाठी प्रयोग पद्धत वापरण्यात येईल.
2. प्रयोगाचा आराखडा या प्रायोगिक पद्धतीमध्ये समांतर गट कार्यपद्धतीचा वापर करण्यात येईल.

नमुना निवड या संशोधनात औरंगाबाद जिल्ह्यातील 15 ते 19 वयोगटातील 30 खेळाडूंची यादृच्छिक पद्धतीने निवड करण्यात येईल. खालील प्रमाणे गट पाडण्यात येतील. गट 1 योग प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविण्यात येईल. निवडक व्यायाम प्रशिक्षण राबविण्यात येईल. गट 2 नियंत्रित गट व्यायाम प्रशिक्षण राबविण्यात येणार नाही. खेळाडूच्या तिन्ही

गटाची पूर्व चाचणी घेण्यात येईल, त्यानंतर प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविण्यात येईल. त्यामध्ये गट व प्रायोगिक गट आहेत गट क नियंत्रित गट असून त्या गटात कोणतेही प्रशिक्षण देण्यात येणार नाही.

दोन्ही प्रायोगिक गटात पंचेचाळीस मिनिट सकाळी सहा दिवस रविवार सोडून 16 आठवड्यांच्या प्रशिक्षण अभ्यास राबविण्यात येईल. प्रशिक्षण कालावधी संपल्यावर सर्व गटातील खेळाडूंची उत्तर चाचणी व पूर्व चाचणी याप्रमाणे घेण्यात येईल व्यवस्थितरित्या सर्व नोंदी काळजीपूर्वक करण्यात येतील. त्यासाठी आवश्यक त्या नोंदी करण्यासाठी उपयोग करण्यात येईल.

सारांश निष्कर्ष व शिफारसी:

सारांश निष्कर्ष व शिफारशी या प्रकरणात संशोधन करताना मांडलेल्या बाबीचा आढावा संक्षिप्त स्वरूपात उद्घोषित करण्यात येणार. त्याचबरोबर त्याचा उल्लेख या प्रकरणातून केला जाईल किंवा संशोधन कार्य करीत असताना आढळून आलेल्या गोष्टी सूचना व शिफारशी माध्यमातून मांडण्यात येतील.

संदर्भ ग्रंथ सूची :

1. प्राध्यापक शंकर तिवारी, 1991, "शारीरिक शिक्षण मापन व मूल्यमापन".
2. आचार्य डी देव, 2007, "व्रत योगासन", पुणे चंद्रमा प्रकाशन विद्याभारती प्रकाशन.
3. डॉक्टर एच एम माने, 2006, शैक्षणिक व शारीरिक शिक्षण संशोधन, पीकेसीएल प्रशिक्षण व अधिक शिक्षा, विजय प्रकाशन नांदेड.