

13 char



SPORTS, PSYCHOLOGY AND PANDEMIC

SOME APPROACHES



T.C.S
[Signature]

Assistant Professor
Shivaji College, Hingoli.
Tq. & Dist. Hingoli. (MS.)



क्रीडा, मानसशास्त्र आणि महामारी : काही दृष्टिकोण
Sports, Psychology and Pandemic: Some Approaches

:: संपादक ::

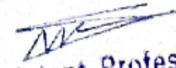
डॉ. गणेश वायकोस

सहाय्यक प्राध्यापक, मानसशास्त्र विभाग,
बी. रघुनाथ कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, परभणी.



NEW MAN
P U B L I C A T I O N
www.newmanpublication.com

239

T.C.

Assistant Professor
Shivaji College, Hingoli.
Tq. & Dist. Hingoli. (MS.)



ISBN: 978-81-947349-5-6

Sports, Psychology and Pandemic: Some Approaches

Edited by: Dr. Ganesh Vaykos

© Author

First Published: 2021

Price: Rs 150/-

Published by

New Man Publication,
66, Ramdasnagar, Parbhani - 431401.
Mob. + 91 8329000732
Email: nmpublication@gmail.com
www.newmanpublication.com

Printed at

Sachal Printers and Book Binders,
Ramdasnagar, Parbhani - 431401
Mob. + 91 9730721393

All rights reserved. No material may otherwise be copied, modified, published or distributed without the prior written permission of copyright owner.

Facts, views and opinions published by author in the book express solely the opinions of the respective author. Author is responsible for their content, citation of sources and the accuracy of their references. The publisher cannot be held responsible for any lacks or possible violations of third parties' rights.

T.C.

Assistant Professor
Shivaji College, Hingoli.
Tq. & Dist. Hingoli. (MS.)



अनुक्रमणिका

1. कोरोना आणि मानसिक स्वास्थ्य डॉ. गणेश वायकोस	7
2. कोविड-१९ च्या परिस्थितीत शारीरिक व्यायामाची निवड, वापर आणि उपाययोजना प्रा.संतोष बाबुराव कोकीळ	15
3. कोरोना महामारी: शारीरिक तंदुरुस्ती आणि मानसिक स्वास्थ्य यांचे महत्त्व डॉ.टेकाळे ए.डी.	22
4. युद्धियळ, कोविड-१९ आणि लॉकडाऊन डॉ. दिनकर हंबर्डे	30
5. खेळ व चिंता सयभात्मक अभ्यास डॉ.तातेराव एकनाथ केद्रे	38
6. मानवी गंगप्रतिकारक शक्तीची निर्मिती, वापर, उपयोग व महत्त्व डॉ.महेश रावजी वाक्रडकर	44
7. मानसिक तणावाचे स्वरूप व उपाय मुढे सतिश भानुदास	48
8. मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्यामधील शारीरिक शिक्षणाची भूमिका डॉ. गुणाजी पांडुरंग नलगे	52
9. क्रीडा मार्गदर्शनाची तत्वे व मानसशास्त्राचे उपयोजन डॉ. हुमनर पी.टी.	57
10. कोविड १९, महामारीच्या प्रादुर्भाव्यातील वातावरणात शारीरिक शिक्षण आणि मानसशास्त्राची भूमिका डॉ.पवन पाटील	63
11. शारीरिक शिक्षणाचा मानसिक आधार डॉ. सचिन सुभाषराव चामले	67
12. मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्यामधील शारीरिक शिक्षणाची भूमिका डॉ.फड एल.एच.	75



मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्यामधील शारीरिक शिक्षणाची भूमिका

प्रा. डॉ. गुणाजी पांडुरंग नलगे

क्रोडा संचालक

शिव्याजी महाविद्यालय, हिंगोली

बालक जेव्हा जन्मते तेव्हा ते मानसिक आणि शारीरिक दोन्ही दृष्टीने सुदृढ असते परजेचे असते. जर ते एका आंगातरी कमकुवत असेल तर तो आपले आपुण्य व्यवस्थित जगू शकत नाही. मानवाला सतृतीय जगण्यासाठी दोन्ही अंगाची म्हणजे मानसिक, शारीरिक आरोग्याची गरज असते. दोन्ही आरोग्य हे एकमेकांवर अवलंबून असतात. शारीरिक तद्गम्यी असले आणि मानसिक स्वास्थ चांगले नसेल तर मनुष्य आपले कार्य व्यवस्थित पार पाडू शकत नाही. शाळेत जेव्हा मुले जायला त्यागतात तेव्हा पासुनच आरोग्य शिक्षणाची, आरोग्याची काळजी करी घ्यावी हे शिकविले जाणे गरजेचे असते पण तसे पारसे होत नाही. शिक्षक आपला अभ्यासक्रम पूर्ण करण्यामागे असतात. त्यामुळे त्याचे मुलांच्या आरोग्याकडे जास्त लक्ष नसते. पालकही म्हणतात माझा मुलगा वर्गात पहिला असावा त्यानं सतत अभ्यास करत राहावे आरोग्य कसेही असो पण अभ्यासात हुशार असला पाहिजे. अशी पालकांची मानसिकता झालेली आहे. दुष्टी आणि आरोग्य हे एकाच नात्याच्या दोन बाजू आहेत. याकडे लक्ष द्यायला कोणी तयारच नाही. 'Sound mind in sound body' सुदृढ शरीरात सुदृढ मन राहते.

शारीरिक शिक्षणाचा खरा अर्थ हा रोगराई वर उपचार करणे नसून, रोग होनार नाही, आजार झाल्यावर इलाज केल्यापेक्षा आजार होनार नाही याकडे जास्त लक्ष दिले जाते. शारीरिक शिक्षण हे मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्य कसे चांगले राहिले हे शिकवते. विद्यार्थी दशरपासुनच विद्यार्थीनी साध्या - साध्या आणि सहज शिक्षणातून आपल्या आरोग्याकडे लक्ष कसे द्यायचे हे शिकविते. पूर्वी म्हणजे ४० ते ५० वर्षांपूर्वी शाळा ह्या 'इमारतीपेक्षा शिक्षणामुळे ओळखल्या जायच्या आणि सस्थाचालकापेक्षा शिक्षकामुळे ओळखल्या जायच्या.' सध्या जसे डिग्रेडे मुदजी खरे म्हणजे शारीरिक शिक्षणाची भूमिका ही शाळेत स्तरपासुनच सुरु होते. प्राथमिक स्तरावरच जर शिक्षकांनी मुलांना चांगल्या सर्वई लावल्या तर मोठे झाल्यावर आरोग्यकडे लक्ष द्या म्हणण्याची वेळ येणार नाही. शिक्षकापेक्षा



SPORTS, PSYCHOLOGY AND PANDEMIC: SOME APPROACHES

आई-वडील जास्त जबाबदार आहेत. मुलांचे आरोग्य कसे चांगले राहिले हे बघण्यासाठी पुर्वी शाळेत मुलांकडे वैयक्तिक लक्ष दिले जायचे त्याची नखे बघणे, केस कापणे, कपडे स्वच्छ घालणे, स्नान करणे हे बघितले जायचे. पालकांचा शिक्षकांवर पूर्ण विश्वास असायचा. आत्ताच्या पालकांसारखी मध्येच लुडवुड असायची नाही. शिक्षकांना पूर्ण अधिकार असायचे 'छडी लागे छम-छम विद्या येई घम-घम' म्हणून विद्यार्थी हे शाळेतच असं घडत होते की, त्यांच्या आरोग्याची अमी हमी असायची की, त्यांना किमान शभर वर्षे तगे काही होणार नाही.

पण आता मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्य विषयानुसारही मुलांना टोप देवून चालणार नाही त्यांनाही कामीभूत असणारे घटक म्हणजे १) पालक २) मित्र ३) शाळा ४) समाजातील वातावरण ५) अहागतील परक ६) खाण्यात रसायनांचा वापर ७) खाण्या - पिण्याची वेळ ८) मोबाईलचा अतिरिक्त वापर ९) प्रसारमाध्यमांचा अतिरिक्त १०) व्यायामाचा अभाव ११) खेळाकडे दुर्लक्ष १२) व्यसननिधनता १३) व्यावसायिकरण १४) औद्योगिकरण १५) पैशाचा गरजेपेक्षा जास्त हव्यास या आणि अशा बऱ्याच घटकांचा शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्यवर परिणाम होताना दिसून येत आहे. या घटकांमुळे आरोग्यावर वाईट परिणाम होत असता तरी काही चांगले घटकही असतात त्यांचे मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्य सुधारते. त्या मध्ये शारीरिक शिक्षणाची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आहे. शिक्षण ते मग कोणतेही असो ते घेताना त्यात आनंद, उत्साह असल्या पाहिजे. ते आपल्याला प्रोत्साहित करणारे असले की ते आत्मसात लवकर होते. त्यामध्ये शारीरिक शिक्षण असं आहे की ते प्रत्येकाने गोडी निर्माण करते. पळणे, फेकणे, उड्या मारणे, ही जन्मजात प्रवृत्ती आहे. इथूनच शारीरिक शिक्षणाची सुरुवात होते. लहान वयात कशाची ही अपेक्षा न करता निखळ आनंदासाठी खेळणे, ना हार ना जित फक्त आनंद निर्माण करणे. यामुळे मन आनंदी राहते, शरीर तंदूरस्त राहते. शारीरिक हालचाली द्वारे दिले जाणारे शिक्षण म्हणजे शारीरिक शिक्षण होय. शारीरिक शिक्षण हे शरीरा पुरतेच मर्यादीत नसून त्याचा संबंध मन, भावना, व्यक्तीमत्त्व विकास, मानसिक विकास, बौद्धिक विकास याशी निगडित आहे. शारीरिक शिक्षणात आरोग्याला, शरीराला जास्त महत्त्व आहे. शारीरिक ठेवण, शारीरिक बाधा यावर पण शारीरिक आरोग्य अवलंबून आहे. तसेच मानवी मनावर शारीरिक शिक्षणाचा प्रभाव पडतो. 'शारीरिक शिक्षणातील योगाभ्यासाद्वारे मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त होते' असा मानवाने मानसिक स्वास्थ्य चांगले असले तर तो समाजाशी निगडित राहू शकतो. म्हणूनच शारीरिक शिक्षणाद्वारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक स्थिती चांगली राहू शकते.

T. C. I.
Assistant Professor
Shivaji College, Hingoli.
Tq. & Dist. Hingoli. (MS.)



SPORTS, PSYCHOLOGY AND PANDEMIC: SOME APPROACHES

शारीरिक शिक्षणात निर्णय क्षमता महत्त्वाची असते आणि निर्णय क्षमता ही मानसिक स्वास्थ्याशी निगडित आहे. त्वरीत निर्णय घ्यावे लागतात, बदलावे लागतात हे मानसिक आरोग्यावर अवलंबून आहे. मानसिक आरोग्य हे खेळावर, सरावावर, त्यातील अभ्यासावर निगडित आहे.

शारीरिक शिक्षणात सराव करताना, खेळ खेळताना, स्पर्धेत उतरल्यानंतर भावनावर नियंत्रण ठेवणे फार गरजेचे असते. भावनांना आवर नाही पालना आला तर नुकसान सहन करावे लागते. भावनावर नियंत्रण ठेवण्याचे काम शारीरिक शिक्षण उत्कृष्टपणे करू शकते.

शारीरिक शिक्षणामुळे मज्जासंस्था व स्नायुसंस्थात सहकार्यत्मक विकास

'शारीरिक क्रियांचे कौशल्य वाढविणे हे शारीरिक शिक्षणाचे उद्दिष्ट आहे. लहान मुलांच्या सर्व नैसर्गिक हालचाली प्रयत्नाने आणि सरावाने हळूहळू सफाईदार होत असतात. लहान वयातच मुलांना योग्य मार्गदर्शन केल्यास त्यांच्या स्नायु व मज्जासंस्था यांच्यातील महसबंध सुधारून बरोल क्रिया कौशल्यपूर्ण होवून शकतात.'^३

'शारीरिक शिक्षणात नियमित आत्मपरीक्षण, आजूबाजूच्या परिस्थितीचे अवलोकन व त्यातून वेतलेले सराकत निर्णय म्हणजेच स्वतःचे व इतरांचे मानसिक स्वास्थ्य जपण्याचा मार्ग मिळत असतो.'^४

पैशाने सारे सुख आपण आपल्या पायाशी लोंबवू शकतो पण शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य हे आपले आपल्यातून कमवावे लागते. त्यासाठी नियमित आहार, विहार व व्यायाम करावा लागतो. नियमित व्यायाम व योग्य आहार आपण येवून करत असू तर आपले शारीरिक आणि मानसिक संतुलन राहील. व्यसनकडे जाणार नाही, शारीरिक शिक्षण हे मानवाला नियमित आनंदण करायला शिकविते. प्रत्येकाने नियमाने वागले तर कोणत्याही कामाचा ताण येत नाही. काम अवघड वाटत नाही. कामात, खेळात, सरावात मानव्य असेल तर त्याचा ताण मनावर व शरीरावर येत नाही. व्यसन हे मानवी शरीर व मनाला खराब करते. पण शारीरिक शिक्षण हे व्यसनापासून दूर ठेवते. व्यसन हे शारीरिक व मानसिक संतुलन विधडविते. त्यासाठी या दोन्ही वर ताण ठेवते ते शारीरिक शिक्षण. ऋदय आपल्याला म्हणत असते की तुम्ही माझ्यासाठी दगरोज १ तास चाला मी तुमच्यासाठी आयुष्यभर चालेल.



SPORTS, PSYCHOLOGY AND PANDEMIC: SOME APPROACHES

आत्मविश्वास

केवळ मानसिक आजार नसने किंवा न्यावर उपाय करणे म्हणजेच मानसिक स्वस्थ जोपासने नव्हे तर, दैनंदिन जीवन जगत असताना मनोबल उंचावलेली, जानीव पूर्वक उचललेली पावलेही महत्वाचे योगदान करतात. आपल्यात असलेला आत्मविश्वास आपले मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम ठेवते. आत्मविश्वास निर्माण करण्याचे काम खेळ, स्पर्धा, सराव, नियमित व्यायाम हे करतात. हे केल्याने मानसिक आणि शारीरिक मनुलून राहाने, या मुळे कोणतेही काम करण्यास त्राण येत नाही. कोणत्याही कामाप्रती असलेली लगन, मेहनत आपल्यात आत्मविश्वास निर्माण करते आणि आत्मविश्वास निर्माण करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण महत्वाची भूमिका निभावते.

योगासने व प्राणायाम

मानसिक व शारीरिक आरोग्यासाठी पूर्वी मानवाला वेगळा व्यायाम करण्याची गरज लागत नव्हती. आपल्या नित्याच्या कामातून, आचरणातून व्यायाम व्हायचा मर्यादीत गरजा, अपेक्षा होत्या. उत्पन्नाची साधने, आर्थिक सोसेस कमी होते. विज्ञानाने प्रगती केली आणि मानव भौतिक सुविधांच्या मागे लागला. भौतिक सुविधांच्या अतिवापरामुळे मानव श्रम, कष्ट करायला चिसरत चालला. माणूस जितका बुध्दीजिवो होत चालला तितके त्याचे शारीरिक मानसिक प्रश्न वाढत चालले आहेत. ज्यामुळे त्याला व्यायामाची, प्राणायामाची गरज निर्माण झाली. सृष्टीतील इतर प्राण्यांपेक्षा आपले वेगळेपण टिकवण्यासाठी शरीर व मन यावर सयम पाहणे, शरीर व मन याचे आरोग्य चांगले असेल तर मानव आपली प्रगती करू शकतो. शरीर व मनस्वास्थ्यासाठी योगाभ्यास हे उत्तम साधन आहे. शारीरिक व्यायाम, शारीरिक वाढ इतर साधनांनी करू शकतो पण मनाना व्यायाम, आत्म्याचा व्यायाम, बुध्दीचा व्यायाम हा प्राणायामानेच होतो. आणि शरीर व मनाना या दोघांचा व्यायाम मात्र योगाभ्यासाने होतो.

योगाभ्यास म्हणजे आठ अंगांचा अभ्यास त्यात

- १) यम – म्हणजे वैयक्तिक वर्तनक कशी असावी.
- २) नियम – म्हणजे समाजवृद्धल बाधीलकी
- ३) आसन – शरीराची स्थिती, शरीरावर नियंत्रण कसे ठेवावे.
- ४) प्राणायाम – यामध्ये आपल्या प्राणावर म्हणजे श्वासावर नियंत्रण कसे मिळवावे.
- ५) प्रत्याहार – आपल्या इंद्रियांना वाईट मार्गातला न जावू देणे.



SPORTS, PSYCHOLOGY AND PANDEMIC: SOME APPROACHES

- ६) धारणा – एखाद्या विषयावर मन एकवटने.
- ७) ध्यान – अविचल होणे, मन केंद्रीत करणे.
- ८) समाधी – बाह्य मनातुन आंतर्मनात जाणे, श्वास नियंत्रित करणे, स्व-स्वरूपाची जाणीव होणे.

योगाभ्यासाने काय राध्य होते

शरीर सुदृढ होते, लवचिक होते, मनावर नियंत्रण करता येते, स्मरण शक्ती वाढते, लक्ष केंद्रीत होते, आत्मविश्वास वाढतो.

एकदरीत असे म्हणता येईल की, शारीरिक आरोग्य किंवा स्वास्थ्य आणि मानसिक स्वस्थ एकमेकांला पुरक आहेत. एकमेकांवर अवलंबून आहेत. मानवाला एकत्र आरोग्य लाभले तर त्याचा सर्वांगीन विकास होणार नाही. सर्वांगीन विकाससाठी गरज असते ती शारीरिक शिक्षणाची कारण शारीरिक शिक्षण हे समतोल भूमिका माधते आणि एकांगी विकास होवू देत नाही. विकास हा सर्वांगीन व्हावा आणि ते काम शारीरिक शिक्षण करते. सुदृढ शरीरामुळे सुदृढ मनाचा आणि सुदृढ मन्यामुळे सुदृढ शरीराचा विकास होतो. देशाला समाजाला आज शरीर आणि मन दोन्ही सुदृढ असणाऱ्या व्यक्तीची गरज आहे. अशा व्यक्तींचे देशाचे आणि समाजाचे रक्षण करू शकतो. शारीरिक शिक्षण व्यक्ती योग्यर समाजाला आणि देशाला परीपूर्ण तयार करते. म्हणून मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्यासाठी शारीरिक शिक्षणाची भूमिका महत्वाची आहे.

संदर्भग्रंथी

- 1) <https://www.saamana.com>
- 2) <https://vikaspedia.in>education>
- 3) <https://mr.vikaspedia.in>education>
- 4) <https://www.loksatta.com>what>

□□□