IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.53
Volume 4, Issue 1, January 2024

# पारंपरिक भारतीय खेळ (खो-खो, कबड्डी) विरुद्ध आधुनिक मैदानी खेळ यांच्यातील शारीरिक क्षमतेची तुलना

**डॉ मनीषा माणिकराव पवार**

सहयोगी प्राध्यापक

मराठवाडा सांस्कृतिक मंडळाचे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, छत्रपती संभाजीनगर, महाराष्ट्र

manishapawar65@gmail.com

## सारांश

भारतीय क्रीडा संस्कृतीमध्ये खो-खो आणि कबड्डी या पारंपरिक खेळांना महत्त्वाचे स्थान आहे. त्याचप्रमाणे क्रिकेट, फुटबॉल, हॉकी आणि बास्केटबॉल यांसारखे आधुनिक मैदानी खेळही शारीरिक विकासाच्या दृष्टीने महत्त्वपूर्ण आहेत. या खेळांमध्ये वेग, चपळता, सहनशक्ती, स्नायूंची ताकद, संतुलन आणि समन्वय यांसारख्या शारीरिक क्षमतांचा वापर होतो. तथापि, प्रत्येक खेळातील हालचालींचे स्वरूप, कौशल्यांची आवश्यकता आणि शारीरिक श्रमांची तीव्रता वेगवेगळी असते.

प्रस्तुत संशोधन लेखात पारंपरिक भारतीय खेळ आणि आधुनिक मैदानी खेळ यांच्यातील शारीरिक क्षमतांच्या विकासाची तुलनात्मक चिकित्सा करण्यात आली आहे. हा अभ्यास उपलब्ध साहित्य आणि खेळांच्या स्वरूपाच्या विश्लेषणावर आधारित आहे. कोणताही एक खेळ सर्व शारीरिक क्षमतांच्या विकासासाठी सर्वोत्तम आहे, असा निष्कर्ष काढण्याऐवजी प्रत्येक खेळाची वैशिष्ट्ये आणि उपयुक्तता स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे.

**बीजशब्द:** पारंपरिक खेळ, खो-खो, कबड्डी, आधुनिक मैदानी खेळ, शारीरिक क्षमता, सहनशक्ती, चपळता, स्नायूंची ताकद.

## प्रस्तावना

खेळ हा मानवी जीवनातील शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक विकासाचा महत्त्वाचा घटक आहे. नियमित खेळांमुळे शरीर सक्रिय राहते, शारीरिक तंदुरुस्ती वाढते आणि संघभावना, शिस्त, सहकार्य व नेतृत्वगुण विकसित होतात. भारतीय संस्कृतीमध्ये पारंपरिक खेळांची समृद्ध परंपरा असून खो-खो आणि

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.53
Volume 4, Issue 1, January 2024

कबड्डी हे त्यातील प्रमुख खेळ आहेत. कमी साधनसामग्रीमध्ये खेळता येणे, जलद हालचाली करणे आणि प्रतिस्पर्ध्याच्या हालचालींचा अचूक अंदाज घेणे ही या खेळांची वैशिष्ट्ये आहेत.

दुसरीकडे, क्रिकेट, फुटबॉल, हॉकी आणि बास्केटबॉल यांसारख्या आधुनिक मैदानी खेळांमध्येही वेग, सहनशक्ती, समन्वय, ताकद आणि रणनीती यांना विशेष महत्त्व आहे. फुटबॉलमध्ये सतत धावणे आणि दिशा बदलणे, क्रिकेटमध्ये धावणे, फेकणे व फलंदाजी करणे, तर हॉकीमध्ये वेगवान हालचालींसह हात-डोळा समन्वय राखणे आवश्यक असते.

शारीरिक क्षमतेमध्ये प्रामुख्याने वेग, चपळता, सहनशक्ती, स्नायूंची ताकद, लवचिकता आणि संतुलन यांचा समावेश होतो. प्रत्येक खेळात या क्षमतांचे प्रमाण आणि उपयोग वेगवेगळा असतो. त्यामुळे पारंपरिक आणि आधुनिक खेळांची तुलना करताना केवळ खेळाच्या प्रकारावर नव्हे, तर त्यातील प्रत्यक्ष हालचाली, प्रशिक्षण, खेळाडूंचे वय आणि सरावाचा कालावधी यांचाही विचार करणे आवश्यक आहे.

या संशोधनाचा मुख्य उद्देश पारंपरिक भारतीय खेळ आणि आधुनिक मैदानी खेळ यांमधील शारीरिक क्षमतांच्या विकासाची तुलना करणे, तसेच शालेय विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक शिक्षणामध्ये या खेळांचे महत्त्व स्पष्ट करणे हा आहे.

## संशोधन पद्धती

प्रस्तुत संशोधनासाठी वर्णनात्मक आणि तुलनात्मक संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला आहे. या अभ्यासामध्ये पारंपरिक भारतीय खेळ आणि आधुनिक मैदानी खेळ यांच्या शारीरिक स्वरूपाचा, हालचालींचा आणि शारीरिक क्षमतांच्या आवश्यकतांचा अभ्यास करण्यात आला आहे.

संशोधनासाठी खो-खो, कबड्डी, फुटबॉल, क्रिकेट आणि हॉकी या खेळांची निवड करण्यात आली आहे. संबंधित संशोधन लेख, क्रीडा विज्ञानविषयक साहित्य आणि जागतिक आरोग्य संघटनेच्या शारीरिक हालचालींसंबंधी मार्गदर्शक तत्त्वांचा आधार घेण्यात आला आहे.

## या अभ्यासामध्ये पुढील शारीरिक क्षमतांचा विचार केला आहे:

1. वेग: कमी वेळेत अधिक अंतर पार करण्याची क्षमता.
2. चपळता: शरीराची दिशा वेगाने बदलण्याची क्षमता.
3. सहनशक्ती: दीर्घकाळ शारीरिक श्रम करण्याची क्षमता.
4. स्नायूंची ताकद: स्नायूंच्या साहाय्याने प्रतिकाराविरुद्ध बल निर्माण करण्याची क्षमता.

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.53
Volume 4, Issue 1, January 2024

5. लवचिकता आणि समन्वय: शरीराच्या हालचाली सुलभपणे करणे आणि विविध अवयवांमध्ये योग्य समन्वय राखणे.

हा अभ्यास उपलब्ध साहित्यावर आधारित असून प्रत्यक्ष खेळाडूंची निवड, शारीरिक चाचण्या किंवा सांख्यिकीय सर्वेक्षण करण्यात आलेले नाही. त्यामुळे पुढील विश्लेषण हे खेळांच्या वैशिष्ट्यांवर आणि उपलब्ध संशोधनाच्या निष्कर्षांवर आधारित आहे.

## निष्कर्ष आणि विश्लेषण

### पारंपरिक भारतीय खेळांमधील शारीरिक क्षमतांचा विकास

खो-खो आणि कबड्डी हे वेगवान हालचाली, तत्काळ निर्णयक्षमता आणि शरीरावरील नियंत्रण यांना महत्त्व देणारे खेळ आहेत. खो-खोमध्ये पाठलाग करणे, प्रतिस्पर्ध्याला चकवा देणे, अचानक दिशा बदलणे आणि वेगाने धावणे आवश्यक असते. त्यामुळे या खेळामध्ये वेग, चपळता आणि हालचालींचा समन्वय यांना विशेष महत्त्व आहे.

कबड्डीमध्ये प्रतिस्पर्ध्याच्या क्षेत्रात प्रवेश करणे, पकडीतून सुटणे, झेप घेणे आणि प्रतिस्पर्ध्याला रोखणे यांसारख्या हालचाली कराव्या लागतात. त्यामुळे स्नायूंची ताकद, स्फोटक शक्ती, संतुलन आणि सहनशक्ती यांची आवश्यकता असते.

Singh आणि Singh (2013) यांनी केलेल्या संशोधनात कबड्डी, खो-खो आणि कुस्तीपटूंच्या निवडक शारीरिक क्षमतांचा अभ्यास केला. या अभ्यासात खो-खो खेळाडूंमध्ये चपळता आणि सहनशक्तीशी संबंधित काही बाबींमध्ये तुलनेने चांगली कामगिरी दिसून आली, तर कबड्डी खेळाडूंमध्ये हातांच्या ताकदीचे प्रमाण अधिक आढळले.

### आधुनिक मैदानी खेळांमधील शारीरिक क्षमतांचा विकास

आधुनिक मैदानी खेळांमध्येही विविध शारीरिक क्षमतांचा विकास होतो. मात्र, प्रत्येक खेळाच्या स्वरूपानुसार त्यातील शारीरिक गरजा बदलतात.

- **फुटबॉल:** सतत धावणे, वेग वाढविणे, दिशा बदलणे आणि दीर्घकाळ खेळण्याची क्षमता आवश्यक असते.
- **क्रिकेट:** फलंदाजी, गोलंदाजी आणि क्षेत्ररक्षणानुसार हात-डोळा समन्वय, वेग, ताकद आणि प्रतिक्रिया वेळ यांना महत्त्व असते.
- **हॉकी:** वेगाने धावताना चेंडूवर नियंत्रण ठेवणे, शरीराचा समतोल राखणे आणि त्वरित निर्णय घेणे आवश्यक असते.

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.53
Volume 4, Issue 1, January 2024

- **बास्केटबॉल:** उड्या मारणे, झटपट हालचाली करणे, चेंडूवर नियंत्रण ठेवणे आणि हात-डोळा समन्वय राखणे आवश्यक असते.

फुटबॉल खेळाडूंवरील संशोधनातही खेळाडूंची जागा आणि जबाबदारी यांनुसार वेग, चपळता, स्नायूंची ताकद आणि सहनशक्ती यांमध्ये फरक आढळतो. यावरून आधुनिक मैदानी खेळांमध्येही प्रत्येक खेळाच्या गरजेनुसार विशिष्ट शारीरिक क्षमता विकसित होतात, हे स्पष्ट होते.

## पारंपरिक आणि आधुनिक खेळांची तुलनात्मक चिकित्सा

खालील तक्ता खेळांच्या स्वरूपावर आधारित गुणात्मक तुलना दर्शवितो. ही प्रत्यक्ष चाचण्यांमधून मिळालेली गुणांकनांची आकडेवारी नाही.

| अ. क्र. | शारीरिक क्षमता | खो-खो व कबड्डी | आधुनिक मैदानी खेळ |
|---|---|---|---|
| १ | वेग | दोन्ही खेळांत महत्त्वाचा | फुटबॉल व हॉकीमध्ये विशेष महत्त्व |
| २ | चपळता | दिशा बदलणे व चकवा देण्यासाठी महत्त्वाची | फुटबॉल, हॉकी व बास्केटबॉलमध्ये महत्त्वाची |
| ३ | सहनशक्ती | सततच्या हालचाली व सामन्यातील श्रमांसाठी आवश्यक | फुटबॉल, हॉकी व इतर खेळांमध्ये आवश्यकतेनुसार |
| ४ | स्नायूंची ताकद | कबड्डीमध्ये विशेष महत्त्व | खेळ व खेळाडूच्या भूमिकेनुसार महत्त्व |
| ५ | स्फोटक शक्ती | झेप, झटका आणि वेगवान हालचालींसाठी आवश्यक | उड्या, स्प्रिंट व जोरदार हालचालींसाठी आवश्यक |
| ६ | समन्वय व संतुलन | पाठलाग, बचाव व प्रतिस्पर्ध्याला चकवा देण्यासाठी | चेंडूवरील नियंत्रण, पासिंग व दिशाबदलासाठी |

या तुलनेतून असे दिसून येते की पारंपरिक खेळ आणि आधुनिक मैदानी खेळ यांच्यातील फरक हा केवळ शारीरिक क्षमतेच्या प्रमाणात नसून त्या क्षमतेच्या वापराच्या पद्धतीत आहे. खो-खोमध्ये वेग आणि चपळ हालचालींना प्राधान्य असते, तर कबड्डीमध्ये शारीरिक ताकद, संतुलन आणि प्रतिस्पर्ध्याच्या हालचालींना प्रत्युत्तर देण्याची क्षमता महत्त्वाची असते. त्याचप्रमाणे फुटबॉलमध्ये धावण्याची क्षमता आणि हॉकीमध्ये वेगासोबत चेंडूवरील नियंत्रण महत्त्वाचे असते.

Copyright to IJARSCT
www.ijarsct.co.in

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.53
Volume 4, Issue 1, January 2024

## उपलब्ध संशोधनाचे विश्लेषण

खो-खो आणि कबड्डी खेळाडूंची तुलना करणाऱ्या Singh आणि Dubey यांच्या अभ्यासात वेग, चपळता, सहनशक्ती आणि लवचिकता यांसारख्या घटकांमध्ये दोन्ही गटांमध्ये फरक आढळल्याचे नमूद केले आहे.

मात्र, एका अभ्यासातील निष्कर्ष सर्व वयोगटांतील किंवा सर्व स्तरांवरील खेळाडूंना लागू होतीलच असे नाही. खेळाडूंचे वय, प्रशिक्षणाचा कालावधी, सरावाची तीव्रता, लिंग आणि स्पर्धेचा स्तर यांमुळे परिणाम बदलू शकतात. तसेच खो-खो व कबड्डी यांची तुलना करणारे संशोधन आणि या खेळांची फुटबॉल, क्रिकेट किंवा हॉकीशी थेट तुलना करणारे संशोधन यांमध्ये फरक आहे. त्यामुळे सर्व पारंपरिक खेळ आधुनिक खेळांपेक्षा अधिक चांगले किंवा आधुनिक खेळ पारंपरिक खेळांपेक्षा श्रेष्ठ आहेत, असा निष्कर्ष काढणे योग्य ठरणार नाही.

## शालेय शारीरिक शिक्षणातील उपयुक्तता

शालेय विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी पारंपरिक आणि आधुनिक अशा दोन्ही प्रकारच्या खेळांचा समावेश शारीरिक शिक्षणामध्ये करणे उपयुक्त ठरते. खो-खो व कबड्डीमुळे विद्यार्थ्यांना स्थानिक क्रीडा परंपरेची ओळख होते आणि कमी साधनसामग्रीमध्येही खेळण्याची संधी मिळते. आधुनिक मैदानी खेळांमुळे विद्यार्थ्यांना विविध कौशल्ये, संघभावना आणि खेळातील रणनीती शिकता येतात.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मार्गदर्शक तत्त्वांनुसार, ५ ते १७ वर्षे वयोगटातील मुलांनी आठवडाभराचा विचार करता दररोज सरासरी किमान ६० मिनिटे मध्यम ते तीव्र स्वरूपाची शारीरिक हालचाल करावी. यामध्ये खेळ, व्यायाम आणि शारीरिक शिक्षणाचा समावेश होऊ शकतो.

त्यामुळे शाळांनी विद्यार्थ्यांना त्यांच्या आवडीनुसार विविध खेळांमध्ये सहभागी होण्याची संधी द्यावी. योग्य प्रशिक्षण, सुरक्षित मैदान आणि नियमित सराव यांच्या साहाय्याने शारीरिक क्षमतांचा विकास अधिक परिणामकारकपणे साधता येतो.

## निष्कर्ष

प्रस्तुत संशोधनाच्या आधारे असे म्हणता येते की पारंपरिक भारतीय खेळ आणि आधुनिक मैदानी खेळ हे दोन्ही शारीरिक क्षमतांच्या विकासासाठी महत्त्वाचे आहेत. खो-खोमध्ये वेग, चपळता आणि शरीराचा समन्वय यांना महत्त्व असते, तर कबड्डीमध्ये स्नायूंची ताकद, संतुलन आणि स्फोटक शक्ती यांची आवश्यकता

ISSN 2581-9429 IJARSCT

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.53
Volume 4, Issue 1, January 2024

असते. फुटबॉल, हॉकी, क्रिकेट आणि बास्केटबॉल यांसारख्या आधुनिक खेळांमध्येही खेळाच्या स्वरूपानुसार वेग, सहनशक्ती, ताकद आणि समन्वय विकसित होतात.

या अभ्यासातून कोणताही एक खेळ सर्व शारीरिक क्षमतांसाठी सर्वोत्तम असल्याचे सिद्ध होत नाही. उलट, प्रत्येक खेळाचे स्वतंत्र वैशिष्ट्य आणि शारीरिक विकासातील योगदान आहे, हे स्पष्ट होते. म्हणून शालेय विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक शिक्षणामध्ये पारंपरिक भारतीय खेळ आणि आधुनिक मैदानी खेळ या दोन्हींचा संतुलित समावेश करणे आवश्यक आहे.

अशा प्रकारे, खेळाची परंपरा कोणतीही असो, नियमित सराव, योग्य प्रशिक्षण आणि विद्यार्थ्यांचा सक्रिय सहभाग हे शारीरिक क्षमतांच्या विकासाचे प्रमुख घटक आहेत.

## संदर्भ सूची

1. Singh, R., & Singh, H. (2013). "An Evaluation of Selected Physical Fitness Variables of Kabaddi, Kho-Kho and Wrestling Players from Haryana and Punjab, India." Research Journal of Physical Education Sciences, 1(2), 1–4. [संशोधन लेख] (https://www.isca.in/PHY_EDU_SCI/Archive/v1/i2/1.ISCA-RJPES-2013-008.php?utm_source=chatgpt.com)
2. Singh, M. K., & Dubey, S. (2016). "A Comparative Study of Selected Physical Fitness Variables between Kabaddi and Kho-Kho Male Players." International Journal of Physical Education and Sports. [संशोधन लेख] (https://phyedusports.in/2016/09/a-comparative-study-of-selected-physical-fitness-variables-between-kabaddi-and-kho-kho-male-players/?utm_source=chatgpt.com)
3. Singh, A., Kulkarni, K., & Sandhu, J. S. (2013). "Physical and Physiological Characteristics of Elite Indian National Football Players." International Journal of Physical Education, Fitness and Sports, 2(3). [संशोधन लेख] (https://doi.org/10.26524/ 1333?utm_source=chatgpt.com)
4. World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization. [अधिकृत प्रकाशन] (https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128?utm_source=chatgpt.com)
5. Beato, M., Youngs, A., & Costin, A. J. (2024). "The Analysis of Physical Performance During Official Competitions in Professional English Football: Do Positions, Game Locations, and Results Influence Players' Game Demands?" Journal of Strength and Conditioning Research,

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.53
Volume 4, Issue 1, January 2024

38(5), e226–e234. [संशोधन लेख] (https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004717?utm_source=chatgpt.com)

संशोधनविषयक नोंद: हा लेख प्रकाशित साहित्याच्या आधारे तयार केलेला तुलनात्मक अभ्यास आहे. प्रत्यक्ष खेळाडूंवर चाचण्या घेऊन किंवा प्राथमिक आकडेवारी गोळा करून संशोधन केलेले नाही. त्यामुळे शैक्षणिक किंवा नियतकालिक प्रकाशनासाठी सादर करण्यापूर्वी संदर्भग्रंथांच्या मूळ प्रती तपासणे आणि आवश्यक असल्यास प्रत्यक्ष शारीरिक चाचण्यांवर आधारित स्वतंत्र संशोधन करणे उचित ठरेल.