

Impact Factor - 6.261

ISSN - 2348-7143

INTERNATIONAL RESEARCH FELLOWS ASSOCIATION'S
RESEARCH JOURNEY

International E-Research Journal

PEER REFREED & INDEXED JOURNAL

January-February-March-2019

Vol. - V, Issue-I (B)



Chief Editor -

Dr. Dhanraj T. Dhangar,
Assist. Prof. (Marathi)
MGV'S Arts & Commerce College,
Yeola, Dist - Nashik [M.S.] India

Executive Editors :

Prof. Tejesh Beldar, Nashikroad (English)
Dr. Gajanan Wankhede, Kinwat (Hindi)
Mrs. Bharati Sonawane-Nile, Bhusawal (Marathi)
Dr. Rajay Pawar, Goa (Konkani)



This journal is indexed in :

- University Grants Commission (UGC)
- Scientific Journal Impact Factor (SJIF)
- Cosmoc Impact Factor (CIF)
- Global Impact Factor (GIF)
- International Impact Factor Services (IIFS)

For Details Visit To : www.researchjourney.net

SWATIDHAN PUBLICATIONS

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



31	राजन गवम यांच्या 'रिवणावायनी मुंगी' या कथासंग्रहातील कृपिजन संस्कृतीचे वास्तव	डॉ. दीपक बावस्कर	
32	राजर्षी शाहू महाराजांचे पुणेगामी विचार व कायदे	प्रा. एस. आर. मंझा	165
33	माध्यमिक शिक्षकांत शिक्षकी व्यवसायाविषयी अगणाऱ्या अभिवृत्तीचा अभ्यास	श्रीमती शितल बोनगिरवार आणि डॉ. एच. वाय. देवरे	170
34	मराठी स्त्रीवादी साहित्याची तत्त्विकता आणि वाटचाल	सौ. भारती निळे, डॉ. धनराज धनगर	174
35	भारतीय राष्ट्रवाद	प्रा. अर्चना फुलारी	181
36	नैराश्याच्या गर्तेतून बाहेर पडण्यासाठी खेळ व इच्छाशक्ती	डॉ. के. डी. दापके	185
37	भांडवलशाही अर्थ प्रणालीचा विकास	डॉ. जगन्नाथ ठाकणे	188
38	१९१८ ते १९६० या कालखंडातील मराठी कथेचे सांस्कृतिक पर्यावरण	डॉ. सुनील निगडे	191
39	जलनियोजन व जलसाक्षरता : काळाची गरज	डॉ. राजू शिंदे	195
40	पुणे करार व जयभीम चे जनक वावू एल. एन. हरदास	प्रा. आशिष थूल	198
41	योगाद्वारे खेळातील कामगिरी सुधारणे	डॉ. जी. पी. नलगे	201
42	नामदेव माळीचे समग्र साहित्य : एक चिंतन	डॉ. संगीता शेळके	204
43	महाराष्ट्रातील कृषिधारकांची आत्महत्या : एक चिकित्सक अध्ययन	डॉ. प्रमोदकुमार नंदेश्वर	207
44	यादवकालीन संकृती- एक अवलोकन	प्रा. संगीता पवार	216
45	महाबळेश्वर इतिहास	डॉ. संजय भोसले	219
46	आदिवासी स्त्रियांची लोकगीते - एक अभ्यास	डॉ. कल्याण राजू आढाव	223
47	हैद्राबाद मुक्तिसंग्रामात दलितांची भूमिका	डॉ. एस. डी. सावंत	228
48	संत तुकारामाच्या अभागातील वाङ्मयीन सौंदर्य शक्ती स्थळे	डॉ. ईश्वर सोमनाथे	234
49	योगासन करा व निरोगी राहा	डॉ. के. डी. दापके	242
50	फेमाटी कादंबरीतील विदारकतेचे आकलन	प्रा. वंदना नेमाडे	245
51	उच्चमाध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या सर्जनशीलतेचा त्यांच्या संपादनुकीशी असलेली महामंडळ अभ्यास	डॉ. विजेंद्र पुराणिक	249
52	यशवंतराव होळकर यांच्या कार्याचा संक्षिप्त परिचय	डॉ. शिवाजी वाघमोडे	253
53	'जागतिकीकरणाने माझी कविता' बदलत्या मुख्यव्यवहाराचे चित्रण	अरुण शिवाजी ठोके	259
54	संत तुकारामांचे देवत्व विषयक प्रबोधन	डॉ. अशोक लिंबेकर	262
55	'मंगेश नारायणराव काळेची कविता' - समकालीनतेची अनुभूती	अरुण शिवाजी ठोके	265
56	पर्यटन क्षेत्र व भारतीय अर्थव्यवस्था	डॉ. राजू शिंदे	269
57	आधुनिक काळातील ग्रंथालयातील बदलाचे व्यवस्थापन	प्रा. लोहकरे रोहिदास	273
58	भारतीय अर्थव्यवस्थेत कृषी क्षेत्राचा सहभाग	डॉ. डी. एम. ढगे	279
59	१९९० पर्यंतची दलित नाटके व रंगभूमी	डॉ. भाऊसाहेब गमे	281
60	प्राचीन भारतातील पोलीस यंत्रणा : एक चिकित्सक अभ्यास	प्रा. आर. एन. हुरगुळे	285
61	भारतीय स्त्रीवादाचे राजकारण स्थिती व फलनिष्पत्ती	प्रा. एच. एस. कुचेकर	291
62	प्रेमानंद गजवी यांच्या कथासंग्रह- 'दिवर डोंगा' : कथालेखनातील वेगळा प्रयोग	विनोद भालेराव	296
63	अल्पभूधारक शेतकऱ्यांच्या आर्थिक समस्यांचे अध्ययन	डॉ. अभय लाकडे	301
64	नागपूर जिल्ह्याचे राजकीय व सामाजिक विक्षेपण	डॉ. मंगेश आचार्य	306
65	भाषांतर शास्त्र की कला?	प्रा. प्राची जोशी	318
66	कुणबी जाकी तियात्रगितातल्यान व्यक्त जाल्लो कुणबी समाजाचो आर्त सूर	प्रा. ग्लिनीस डायस	327



योगाद्वारे खेळातील कामगिरी सुधारणे

डॉ. नलगे जी. पी.

क्रीडा संचालक

शिवाजी महाविद्यालय, हिंगोली

Mail id - nalgegp21@gmail.com

मो. क्र. 9420038008



प्रस्तावना :-

योग हा भारतात हजारां वर्षांपासून आहे. योगामुळे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य लाभते. याने नैसर्गिक, पर्यावरणात आपण आपले कार्य करू शकतो. आनंद घेऊ शकतो. यापासून कोणताही साईड इफेक्ट नाही. आज लोक योगाची प्रॅक्टिस करून आपले शारीरिक, मानसिक आरोग्य सुधारत आहेत. भारताने योगाला अध्यात्मिक ज्ञान मिळावण्याचे तंत्र म्हणून मान्यता दिली आहे. मन आणि शरीर एक आश्वासन देण्यावर आधारित आहे. विद्यार्थी आपआपल्या जगात कसे जगतात हे ताण तणावापासून दिसून येते.

योगाचे अनेक विषय आहेत जे मनाच्या शरीराच्या विविध पैलूवर जोर देतात. प्रामुख्याने हठ योगात शारीरिक आसनावर भर दिला जातो. हठ योग ही योगाची विस्तृत पध्दत आहे. याला आसन म्हणतात तर श्वासावर नियंत्रण ज्यात केले जाते. त्याला प्राणायाम म्हणतात.¹

ध्यान आणि विश्रांतीचे तंत्र हे मानवातील ताकद, लवचिकता आणि संतुलन यात सुधारणा करतात. योग शरीराला मन आणि आत्म्याच्या इतर महत्वाच्या मुलभूत पैलूशी एकरूप होण्यास मदत करते. हे बरेचदा मानवाची जिवनशैली बनते असे म्हणतात. सदृढ शरीरात सदृढ मन राहाते. योग म्हणजे आसने होत. तंत्रामुळे शरीराचे संतुलन राहाते. यामुळे शरीरात लवचिकता आणि शक्ती निर्माण होते. सध्या गरज आहे योगा मधुन योगाची आणि योगीक सरावाची अलीकडच्या काळात विज्ञान आणि तंत्रज्ञानामुळे मनुष्याचे जिवन त्रस्त झाले आहे. शरीरावरील तणाव मांशाने दुर करता येतो. पण मनावरील तणाव हा योगानेच दुर करता येतो. मानवाचे शरीर, मन विशिष्ट मर्यादेपर्यंत तणाव सहन करते पण मर्यादेपेक्षा जास्त झाला तर त्याचे शारीरिक व मानसिक संतुलन बिघडते आणि त्याचा ताण त्याच्या मेंदुवर येतो आणि त्याचा प्रभाव स्नायूंच्या ग्रंथीवर पडतो याचा परिणाम शरीराच्या इतर अवयवावर पडतो.² मनावरील ताण जोपर्यंत कमी होत नाही तो पर्यंत कोणत्याही क्रिया योग्य होत नाहीत. त्यासाठी खेळातील कामगिरीत सुधारणा करायची असेल तर योगाची गरज आहे.

उद्दिष्टे :-

- 1) खेळातील कामगिरी सुधारण्यासाठी योगाचा उपयोग.
- 2) योगाच्याद्वारे क्रीडा कौशल्यात वाढ करणे.

गृहितके :-

- 1) योगासनाद्वारे क्रीडा कौशल्यात सुधारणा होते.
- 2) प्राणायामामुळे शारीरिक व मानसिक संतुलन सुधारून क्रीडा कामगिरीत वाढ होते.

संशोधन पध्दती :-

अभ्यास माहितीच्या दुय्यम स्रोतावर आधारित आहे. माहिती जर्नल्स, लेख आणि वेब सारख्या विश्वसनीय स्रोताकडून गोळा केली गेली आहे.

T.C.
Assistant Professor

Shivaji College, Hingoli.
nalgegp21@gmail.com



क्रीडा कामगिरीवर योगाचा प्रभाव

1) **On Physical & mental Health :-** योगामध्ये आसन व प्राणायाम या दोन्ही प्रक्रिया मानस व शारीरिक असून शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य व स्थैर्य प्राप्त होते. दैनंदिन जीवन सुखा-समाधानाने जगण्यासाठी आवश्यक असलेली किमान शारीरिक कार्यक्षमता व उत्साह प्राप्त होतो. मेरुदंडाची व त्यातील मनक्याची लवचिकता वाढते. सांध्यांची हालचाल सहज व सुलभ होते. स्नायु व मज्जासंस्था यांच्यातील सहचर्य वाढून खेळातील कोणतीही क्रिया सहज व जलद होते.³

अवयव व नालका विरहात ग्रंथाची सोम्य मसाज होवून त्यांना योग्य रक्ताचा पुरवठा होतो. त्यामुळे शरीर मनाचा थरकाप कमी होतो. कायामध्ये अचुकता येवून कौशल्य प्राप्तीत वाढ होते. दिवकाळ शारीरिक व मानसिक कार्य करण्याची क्षमता प्राप्त होते. शारीरिक व मानसिक ताकद वाढते. अचुक निर्णय घेण्याची क्षमता वाढते. मनावर व भावनेवर नियंत्रण ठेवण्याची क्षमता इ. वाढ होते. शारीरिक व मानसिक संतुलन प्राप्त होवून सर्व प्रकारच्या परिस्थितीवर मात करण्याची क्षमता प्राप्त होते. यासाठी योगाची खेळामध्ये आवश्यकता आहे.

2) **On Strength :-** शरीरात एकुण ५०० पेक्षा अधिक स्नायु आहेत. शरीराच्या एकुण वजनापैकी ५०% वजन हे स्नायुचे असते. स्नायुमध्ये स्नायुपेशी असतात. स्नायुच्या ठिकाणी लवचिकता असते. याचा आसनात उपयोग होतो. आसनात स्नायु तानन क्रियेस अधिक महत्त्व आहे. स्नायु ताणन व्यायामामुळे स्नायुंची ताकद वाढते. (हे बॅंडकाच्या पायावरील प्रयोगाने सिद्ध झाले आहे.) आसनामध्ये जाणीवपूर्वक काही स्नायुंना ताण दिला जातो. व इतर सर्व स्नायु शिथिल केले जातात. यामुळे इतर स्नायुतील पेशींची चयापचय क्रिया मंदावून त्यांना विश्रांती मिळते. शरीरात १) ऐच्छिक २) अनेच्छिक ३) न्हदयाचे स्नायु आहेत. शरीरातील २/३ स्नायु अनेच्छिक आहे. या स्नायुवर नियंत्रण आनण्याचे काम योगामुळे होते.^४

3) **Flexibility :-** नियमित योगासनांचा अभ्यास केल्याने शरीरातील पाठीचा कणा आणि अन्य मांस पेशी यात ताठरपणा न येता लवचिकता येते. इतर ही मार्गाने शरीरात लवचिकता येईल. स्ट्रेचिंग मुळे लवचिकतेत वाढ होते.^५ शरीरातील लेवटीक अंसीड कमी झाल्यास ताठरपणा वाढतो. योगामुळे शरीरात लवचिकता वाढते. परिणामी शरीर अधिक कार्यक्षम तयार होते. यामुळे उर्जा शक्ती वाढते. शरीराचा लवचिकपणा आणि शरीराची ठेवण यात सुधारणा होते. यामुळे खेळातील कार्यमान सुधारते.^६

4) **Cardiovascular (न्हदय व रक्त वाहिन्यासंबंधी) :-** योगामुळे व आसनामुळे कौशल्यातील सुधारणा वाढीस लागते. प्राणायामामुळे मेंदुचे कार्यस नेहमी लागणाऱ्या रक्तापेक्षा कमी प्रमाणात लागते.^७ शिल्लक रक्त इतर अवयवांना कार्य करण्यास मुबलक होते. त्यामुळे त्यांच्या कार्यात सुधारणा होते. योगामुळे न्हदयाचे स्पंदन व्यवस्थित होवून नाडीचे ठोके कमी पडतात. त्यामुळे रक्तदाब कमी होतो. म्हणून कार्यमानात सुधारणा होते.^८

5) **Insury Prevention (इजा प्रतिबंध) :-** खेळाडू खेळ खेळत असतांना त्याच्या मनावर ताण असतो. धितीयुक्त वातावरणात आपले कौशल्ये सादर करत असतो. यश अपयश मनात चिंता, चंचलता, काळजी असली तरी या स्पर्धेच्या युगामुळे विश्राम करण्यास वेळ नाही.^९ मग खेळ तर खेळायचा आणि कौशल्यही व्यवस्थित झाले पाहिजेत. यासाठी योग महत्वाचा उरतो. योगासाठी वय, लिंग, धर्म नसून तो निरपेक्ष आहे. पाठदुखी, मानदुखी, गुडघेदुखी, टाचदुखी या सर्वांसाठी योग महत्वाचा आहे.^{१०} इजांचा खेळाडूवर परिणाम जास्त जाणवला नाहीतर त्याचा खेळातील सफाईदार वाढेल. त्यामुळे खेळातील इजांसाठी योग महत्वाचा आहे.

6) **On Improved Focus (सुधारणेवर लक्ष) :-** कोणत्याही कार्यात यश प्राप्त करायचे असल्यास कार्यात सातत्य आवश्यक आहे. जगात ऑलिंपिक सारख्या खेळात यश मिळविण्यासाठी खेळाडू जिवाची परकाष्टा