

ISSN 2250-169X

International Registered & Recognized
Research Journal Related To Higher Education For All Subjects

VISION



RESEARCH REVIEW



CHIEF EDITOR

DR. BALAJI KAMBLE



INDEX

Sr. No.	Title of Research Paper	Author(s)	Page No.
1	A Study of Industrial Development of Parbhani District	Dr. V. S. Kshirsagar	1
2	Marketing Challenges for the new Millennium	Dr. Baljeet Kaur Oberoi	5
3	Use of Fertilizers and Sustainability of Indian Agriculture : Some Evidences	Girish M. Mayee	9
4	Portrayal of Women in Shakespeare's Literary Work	Sanjay L. Khandel	15
5	State Anxiety of Baseball Players	Datta Kale	21
6	Analysis of the Role of Medico-Socio Worker and Nurse in Medical Sociology	Dr. Ananda B. Kale	26
7	Human Rights and Child Labour : Indian Perspective	Dr. S. P. Ghayal	29
8	लॉर्ड रिपनच्या विविध सुधारणा : एक आढावा	सचिन उत्तमराव हंचाटे	34
9	नैसर्गिक वार्षिक कालावधीचे विश्लेषण	रामकृष्ण महाकाळ	40
10	दलित आत्मकथन : संकल्पना आणि स्वरूप	डॉ. अशोक कांबळे	47
11	शारीरिक फिटनेसला मदत करणारे घटक	डॉ. आप्पासाहेब हुंबळे	55
12	राजकारणातील महिलांच्या नेतृत्वाचा चिकित्सक अभ्यास	डॉ. रजनी बारोळे	59



11

शारीरिक फिटनेसला मदत करणारे घटक

डॉ. आप्पाराहेब हुंबे

क्रिडा विभाग प्रमुख,

शंकरराव पाटील महाविद्यालय,

भूम, जि. उस्मानाबाद

Research Paper - Physical Education

प्रस्तावना:

मानवाच्या जिवनाला शारीरिक फिटनेस असणे फार आवश्यक बाब असते. प्रत्येक व्यक्तीचे स्वास्थ्य हे वेगवेगळे असते. त्याची जडण-घडण, त्याची उंची, वजन शक्ती ही वेगवेगळी असते. प्रत्येकाचा शारीरिक फिटनेस आपल्याला वेगवेगळा बघायला मिळतो, त्या फिटनेस साठी काही घटक परिणाम करित असतात. ते पुढील प्रमाणे मांडता येईल.

फिटनेसला प्रभावीत करणारे घटक

१) वय :

शारीरिक फिटनेसला प्रभावती करणारा महत्वाचा घटक म्हणजे वय (Age) आहे. जीवन चक्राला मुख्य तो पाच भागात वाटलेला आहे. त्यामध्ये शिशुकाल, बालपण किशोरावस्था, जवानअवस्था व म्हातारपण, वय शारीरिक विकासाच्या प्रत्येक अवलंबून असते. मुलाचे किशोर वयात शारीरिक तंदुरूस्ती दैनिक आणि शारीरिक प्रदर्शन त्याच्या हाडे, मासपेशी, वसा आणि अन्य अंगाच्या विकासावर निर्धारित करित असतो. जस-जसे मुले वाढतात तसे-तसे त्याच्या शरीराचा आकार, ताकद, कार्य करण्याची क्षमता वाढून शारीरिक फिटनेस सुधारत असतो. शक्यतोवर मुले मोठ्या माणसासाठी केलेला अभ्यास स्वतः करण्यासाठी तयार होत असतात, परंतु लहान मुलांना मोठ्या व्यक्ती सारखे कामे व शारीरिक श्रम साधु नये कारण त्याच्या वयानुसारच त्याला काम द्यावयाला पाहिजे मुलाचा व किशोर मुलाचा व प्रौढ व्यक्तीचा ट्रेनिंग कार्यक्रम त्यांच्या वयानुसारच करावयाला पाहिजे. अभ्यासातुन हे निष्पन्न झाले आहे. की मनुष्या जस-जसा वयाने मोठा हो जातो तस-तसे





त्याची क्रिया करण्याची क्षमता घटत जात असते जि व्यक्ती जवानी मधे ज्या पद्धतीने काम करत असते ति वयस्क झाल्यानंतर त्याच क्रिया त्याप्रमाणात करत नाही. कारण त्याच्या वयानुसार शारीरिक फिटनेस कमकुवत होतानी दिसत अतसो म्हणून मनुष्याच्या फिटनेसवर वयाचा फार प्रभाव पडत असतो.

२) लिंग (Sex):

किशोर अवस्थेमध्ये येण्याच्या आधी मुले व मुलांची उंची, वजन, गोलाई, हाडाची जाडी, आणि शारीरिक बनावट सारख्या प्रमाणात विकसीत होताना दिसतात. ते एकमेकांपासून ज्यास्त वेगेळे वाटत नाही, परंतु प्रौढ अवस्थेवर त्यांची उंची, वजन, गोलाई, हाडाची वाढ व शारीरिक बनावटीमध्ये खुप भिन्नता बघायला मिळते. ही शारीरिक, वैदिक, रचनात्मक व मानसीक भिन्नताए स्त्री-पुरुष शारीरिक फिटनेसला प्रभावित करीत असतात. यामुळे लैंगिक भिन्नेचा विचार करून त्यांचा ट्रेनिंग कार्यक्रम वेग-वेगळा असायला हवा त्यामुळे त्याच्या शारीरिक फिटनेसमधे चांगला लाभ बगायला मिळतो.

म्हणून शारीरिक फिटनेस हा लिंग भेदामुळे वेगवेगळा असतो.

३) शारीरिक बनावट (Body Composition):

शारीरिक बनावट पतले हड्डीवाला आणि शरीरावर जमा झालेल्या अतिरिक्त चर्बीवाला, एखाद्या व्यक्तीच्या अंगावर चर्बी ज्यास्त असल्यामुळे तो तंदुरस्त वाटतो परंतु त्याला थकवा जास्त येतो. श्वास घेण्यास त्रास होणे हृदय रोग होण्याची संभावना जास्त असते. पुरुषामधे शारीरिक चर्बी १२ ते १७ टक्के असायला पाहिजे तर स्त्रियामध्ये १८ ते २२ टक्केच चर्बी असायला पाहिजे, "शारीरिक चर्बी कुछ शारीरिक कार्यों के लिए जरूरी भी है। कई शरीरों में उत्पत्ति से जुड़े कारणों की वजह से चर्बी नहीं चढ़ती जबकि कईयों पर चर्बी बहुत जल्दी चढ़ जाती है।" १

शारीरिक बनावटा तिन प्रकारे असतात. एक उंच बांध्याचा व जाड व्यक्ती, व भरपूर चर्बी असलेला व्यक्ती. दुसरा मजबूत बांधा, शरीरावर भरपूर मासपेशी ही व्यक्ती दिसायला सुदृढ दिसते तिसरा व्यक्ती यांचा बांधा दुबळा असतो. हाडे कमजोर दिसतात अंगावर बिलकूल चर्बी नसते, आजकाल शारीरिक बनावटीवरून मनुष्याची शारीरिक फिटनेस ठरविल्या जात असतो. कारण शारीरिक बनावट तंदूरुस्तीसाठी महत्वपूर्ण असते, त्यामुळे शारीरिक फिटनेससाठी कार्यक्रम तयार करतांना व कामाची विभागणी करतांना खेळामध्ये निवड करावी. शारीरिक बनावटीनुसार कार्यक्रम तयार करावे, शारीरिक बनावटीनुसार खेळाडूंची खेळानुसार निवड करावी.

म्हणून मनुष्याच्या फिटनेसवर शारीरिक बनावटीचा फार मोठा प्रभाव पडत असतो. म्हणून मनुष्याने शारीरिक वजन, चर्बी यांच्यावर नियमित लक्ष ठेवायला पाहिजे. त्यानुसारच आपला नियमित शारीरिक श्रमाचा कार्यक्रम ठरवायला पाहिजे.

४) आहार (Diet):

मनुष्याचा आहार हा संतुलीतच असायला पाहिजे. याचा मनुष्याच्या फिटनेसवर फार परीणाम होत असतो. मनुष्याचा सुदृढतेनुसार, त्याच्या बनावटीनुसार, त्याच्या शारीरिक कार्यक्रमानुसार, त्यांच्या खेळानुसार





प्रत्येक व्यक्तीचा आहार हा वेग-वेगळा असतो आणि त्याला त्या कार्यक्रमानुसार आहार दिल्यास त्याचा फिटनेस चांगला वाढतांना दिसतो म्हणून व्यक्तीच्या कार्यानुसार त्याला आहार द्यावा. शारीरिक श्रम करणाऱ्या व्यक्तीचा आहार जास्त पोषक व भरपूर असावा तर शारीरिक श्रम न करणारा व बौद्धिक श्रम करणाऱ्या व्यक्तीचा आहार हलका असावा, हलके श्रम करणाऱ्या व्यक्तीला जास्त पोषक आहार दिल्यास त्यांच्या अंगावर चर्बीचे प्रमाण आवश्यकतेपेक्षा वाढते तर जास्त शारीरिक श्रम करणाऱ्या व्यक्तीला हलका व कमी आहार दिल्यास त्याचे वजन कमी होते. व शारीरिक फिटनेस वाढण्याऐवजी तो कमी होवू लागतो. म्हणून मनुष्याचा आहार हा त्याच्या शारीरिक श्रमानुसारच असायला पाहिजे व तो पोषक असायला पाहिजे. समतोल व पोषक आहार घेणाऱ्या व्यक्तीचा फिटनेस चांगला दिसायला मिळतो म्हणून आहार हा मनुष्याचा फिटनेसवर फार प्रभाव करित असतो.

५) शारीरिक क्रीया (Physical Fitness):

एक किलोग्राम वजन घटविण्यासाठी मनुष्याला ३५०० कॅलरीज नष्ट करावी लागते. जर आपले वजन जास्त असेल तर नियमित आहारामध्ये घेण्यात येणाऱ्या कॅलरीजनुसार आपल्या शारीरिक व्यायाम वाढवायला पाहिजे जर कॅलरीजचे प्रमाण शरीरात वाढले तर चर्बी वाढणार व स्थूलता येणार, ज्यास्त वजन असणाऱ्यांनी कॅलरी घेण्याचे प्रमाण म्हणजे आहार घेण्याचे प्रमाण कमी करून शारीरिक क्रीया व व्यायामाचे प्रमाण वाढविल्यास मनुष्याचे वजन कमी होण्यास मदत होत असते.

नियमित व्यायाम करणाऱ्या व्यक्तीच्या मासपेशीचा चांगला विकास होत असतो. तसेच हाडाची मजबुती वाढते, शरीर सुदृढ होते, निरोगी होते, शरीरामध्ये चर्बीचे प्रमाण कमी होवून मसल्सची ताकद वाढते रक्ताचे प्रमाण वाढते व मनुष्याचा फिटनेस वाढतो म्हणून. शारीरिक फिटनेस वाढविण्यासाठी नियमित व्यायामाचा परीणाम अत्यंत चांगला होतो.

६) मौसम/ऋतु :

मनुष्याच्या शारीरिक फिटनेसवर अलग-अलग मोसमाचा परीणाम होत असतो, उदा. हिवाळा, उन्हाळा, पावसाळा, चे परीणाम मनुष्याचा शारीरिक आरोग्यावर व फिटनेसवर होत असतो. हिवाळ्यामध्ये थंडी जास्त असल्यामुळे मनुष्यास सर्दीचे प्रमाण वाढते, पावसाळ्या मध्ये दल-दल जास्त असते त्यामुळे अनेक प्रकारचे जिव जणतू, मच्छराचे प्रमाण वाढते व त्यामुळे संसर्गजन्य आजार वाढतात. उन्हाळ्यामध्ये शरीरात पाण्याचे प्रमाण कमी झाल्यास उष्णघात होतात असे अनेक पीरणाम मोसमानुसार दिसतात.

गर्मीच्या मोसमामध्ये घ्यावयाची काळजी

- १) गर्मीच्या दिवसात पाणी पिण्याचे प्रमाण जास्त ठेवावे, पाणी कमी पिल्याने शरीरातील पाणी कमी होत असते.
- २) हलके, खुले, ढिल्ले कपडे घालावे.
- ३) मासपेशी ओढल्यासारख्या झाल्यास व बैचेन वाटल्यास आपला अभ्यास थांबवावा.





- ४) शारीरिक श्रम सकाळी किंवा संध्याकाळी करावे.
थंडीच्या दिवसात घ्यावयाची काळजी
- १) तळहातात व पायामध्ये मोजे वापरावे.
 - २) शरीरावर लोकराचे कपडे वापरावे.
 - ३) डोक्यावर टोपी बांधावी
 - ४) पायामध्ये बुट घालूनच शारीरिक क्रीया व व्यायाम करावा.
 - ५) व्यायामाच्या वेळी शरीर गरम करण्यासाठी जास्त वेळ वार्मिंग अपला द्यावा.
 - ६) तरल पदार्थ ज्यास्त घ्यावे.
 - ७) शरीराला गर्मी देणारे पदार्थ ज्यादा घ्यावे.
- मनुष्याच्या शारीरिक फिटनेसर ऋतूचा/मोसमाचा परीणाम होत असतो.

निष्कर्ष :

मनुष्याचा शारीरिक विकास शारीरिक फिटनेस अनेक घटकांवर अवलंबून असतो. आपल्या शारीरिक आकारमानानुसार, अनुवशकतेनुसार, आपल्या शारीरिक हालचालीनुसार, आपला आहारानुसार, भौगोलीक, वातावरणानुसार, नैसर्गिक वातावरणानुसार, सामाजिक वातावरणानुसार, लैंगिक फरकानुसार, फिटनेसवर परीणाम होत असतात. त्यामुळे मनुष्याने वरील गोष्टीचा विचार करून आपली दैनंदिनी तयार करून व्यायाम, आहार, आचार, विचार तयार करावे व चांगला फिटनेस विकसीत करावा.

संदर्भ सूची

- १) प्रो. डॉ. अजमेर सिंह, डॉ. जगदिश बैस, डॉ. जगतार सिंह, डॉ. यशपालसिंह कल्याणी पब्लिशर्स लुधीयाना-नई दिल्ली. "शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान" (प. क्र. २९७)
- २) के. के. वर्मा प्रकाश बदर्ज ५४६, पुस्तक बाजार लुधीयाना-१४१००८ "स्थास्थ एवं शारीरिक शिक्षा"
- ३) द. ब. कोठीवाले ठोकळ प्रकाशन, ठोकळ भवन पुणे-२ "शारीरिक शिक्षणाचा विकास"




PRINCIPAL
S.P. Mahavidyalaya, Bhoom
Dist. Osmanabad