



ISSN: 2456-0057
IJPPE 2017; 2(1): 465-467
© 2017 IJPESH
www.journalofsports.com
Received: 18-11-2016
Accepted: 21-12-2016

डॉ राजधर चैत्राम बेडसे

शारीरिक शिक्षण संचालक, क्रीडा संचालक, शारीरिक शिक्षण, कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव जि. जळगाव, विद्या विकास मंडळाचे कला आणि वाणिज्य महाविद्यालय अक्कलकुवा जि नंदूरबार, महाराष्ट्र, भारत

शारीरिक शिक्षा और खेल में योग के लाभ

डॉ राजधर चैत्राम बेडसे

सारांश -

शारीरिक शिक्षा और खेल में योग हमारे जीवन का प्रमुख अंग है योग एवम् खेल मानव जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग है मानव को अपने व्यस्त जीवन से कुछ समय निकालकर योग करना चाहिए। योग एवम् खेल से हम लोगों का शरीर स्वस्थ रहता है। मांसपेशिया मजबूत होती है। मानसिक तनाव दूर होता है। योग एवम् खेल से मानव सर्वांगीण विकास होता है। भय एवम् चिन्ता करने से उनकी सहन शक्ति एवम् रोगों से लड़ने क्षमता कम हो जाती है। इन सबकी सबसे अच्छी दवा योग एवं खेल है। मन की चित वृत्तियों का विरोध करना ही योग है।

भारत खेल एवं योग का प्रमुख क्रेन्द्र है, जो हमारे लिए सबसे अच्छी बात है। सम्पूर्ण विश्व को इसें जानना एवं पहचानन अति आवश्यक है। हम भारतीयों को उसके सही अर्थ को जानना एवं उसका प्रचार प्रसार करना अति आवश्यक है। योग का शुरुआत कब और कहा हुआ था यह कहना जो मानव को रोगी बना देते है। भय एवम् चिन्ता करने से उनकी सहन शक्ति एवम् रोगों से लड़ने क्षमता कम हो जाती है। इन सबकी सबसे अच्छी दवा योग एवं खेल है। मन की चित वृत्तियों का विरोध करना ही योग है। भारत खेल एवं योग का प्रमुख क्रेन्द्र है, जो हमारे लिए सबसे अच्छी बात है। सम्पूर्ण विश्व को इसें जानना एवं पहचानन अति आवश्यक है। हम भारतीयों को उसके सही अर्थ को जानना एवं उसका प्रचार प्रसार करना अति आवश्यक है।

कटुशब्द:- शारीरिक, शक्ति, और खेल में योग के लाभ।

प्रस्तावना -

शारीरिक शिक्षा और खेल में योग की महत्वपूर्ण भूमिका है। हमारे भरतवर्ष में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र भारतीय योगपद्धति का मुख्य स्थान है। व्यायाम विश्व की सबसे पुरानी योग प्रणाली है। शारीरिक शिक्षा का अर्थ शारीरिक व्यायाम एवं खेल है जो मानव को निरोगी बना देते है। योग पद्धति यह बिषेशता है कि मनुष्य में ध्यान केन्द्रित शक्ति बढ़ती है। और स्मरण शक्ति तेजी बढ़ता भय एवम् चिन्ता करने से उनकी सहन शक्ति एवम् रोगों से लड़ने क्षमता कम हो जाती है। इन सबकी सबसे अच्छी दवा योग एवं खेल है।

मन की चित वृत्तियों का विरोध करना ही योग है। जीवन के हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए शारीरिक क्षमता का होना आवश्यक है। खिलाड़ी की खेल क्षमता बढ़ाने के लिए उसमें शारीरिक क्षमता का होना आवश्यक है। व्यक्ति शारीरिक क्षमता का संबंध व्यक्ति बाहरी विकास पर नहीं अपितु अन्दर की शक्तियों निर्भर करता है। किसी भी प्रतियोगिता में भाग लेने से पहले उसकी शारीरिक क्षमता का माप लिया जाता है।

शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योग सामाजिक सुधार के लिए बहुत आवश्यक है। खेल कूद, व्यायाम, योग शारीरिक शिक्षा का एक महत्वपूर्ण अंग है। योग से हमारा शारीरिक, मानसिक व्यायाम होता है। जिससे हमारे शरीर को अनेक लाभ होता है।

Correspondence

डॉ राजधर चैत्राम बेडसे

शारीरिक शिक्षण संचालक, क्रीडा संचालक, शारीरिक शिक्षण, कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव जि. जळगाव, विद्या विकास मंडळाचे कला आणि वाणिज्य महाविद्यालय अक्कलकुवा जि नंदूरबार, महाराष्ट्र, भारत

शारीरिक शिक्षा अर्थात् शरीर की देख रेख में शारीरिक शिक्षा में योग का महत्वपूर्ण स्थान है।

निश्चित रूप से योग शारीरिक शिक्षा का एक महत्वपूर्ण अंग है। शरीर के द्वारा ही हम अपने कर्तव्यों निर्वाह करते हैं, क्योंकि धर्म का पालन शरीर पर निर्भर करता है। इसलिए शरीर का निरोग रहना आवश्यक है। ऐसे भी मानव प्रथम सुख निरोगी काया है। इसलिए स्वास्थ्य रक्षा के लिए लोगों को जागरूक करना चाहिए। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का विकास होता है शिक्षण संस्थाओं एवं सामान्य लोगों को भी शारीरिक शिक्षा के लिए जागरूक करना चाहिये।

बचपन से ही सभी लोगों को शरीर स्वच्छ साफ रखने की सलाह देनी चाहिए विद्यालयों में प्राथमिक स्तर से लेकर उच्च स्तर तक स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा दिया जाना चाहिये। तथा लोगों को आसन प्राणायाम एवं योग की शिक्षा दिया जाना चाहिये। विद्यालयी पाठ्यक्रमों में योग एवं शारीरिक शिक्षा को समायोजित किया जाना चाहिये। प्राथमिक उच्च माध्यमिक माध्यमिक उच्च शिक्षाओं योग प्राणायाम एवं शारीरिक शिक्षा को जोड़ना उतना ही आवश्यक है, जितना कि अन्य विषयों भाषा का ज्ञान जरूरी है। स्वस्थ मानव का सबसे धन है। शारीरिक रूप से निरोग्य रहना आज के युग की सबसे बड़ी विशेषता है। निरोग केवल शारीरिक दृष्टि से ही नहीं अपितु मानसिक एवं सामाजिक दृष्टि से निरोग रहना है इसके साथ आत्मा का शुद्ध होना चाहिये।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार – शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आत्मिक ससम्यावस्था कि स्थिति ही स्वस्थ है। प्राचीन काल में शारीरिक शिक्षा प्रमुख उद्देश्य मांसपेशियों का विकास करना है, तथा शारीरिक शक्ति का विकास करना है। शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योग वर्तमान समय में शरीर के सम्पूर्ण अवयवों का विकास करना है शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत व्यायाम, खेलकुद एवं मनोरंजन आदि सभी विषय आते हैं। शारीरिक शिक्षा एवं योग अंतरराष्ट्रीय आदान प्रदान का सुलभ साधन है। शारीरिक शिक्षा सामाजिक सुधार के लिये महत्वपूर्ण है इसके द्वारा समाज में परस्पर सहयोग की भावना का विकास होता है। छोटे-बड़े का विभेदीकरण दूर होता है। जीवन में शारीरिक विकास के नियमों में योग का महत्वपूर्ण स्थान है।

स्वामी विवेकानन्द ने कहा है-भारत के आज भगवत गीता का नहीं फुटबाल का मैदान होना चाहिये। शारीरिक शिक्षा का ना केवल वर्तमान बल्कि भविष्य में भी महान उपयोगिता है।

खेल एवं योग के द्वारा व्यक्ति के उस शारीरिक क्षमता आकलन किया जाता है, जो उसे उसके लक्ष्य की ओर अग्रसर करता है। शारीरिक शिक्षा, योग एवं खेल मानव जीवन में बहुत अधि महत्वपूर्ण है योग के द्वारा हमारी शारीरिक मानसिक बिमारीयां ठीक होती हैं। योग अर्थ है जोड़ना जीवात्मा का परमात्मा का मिलन योग है। महर्षि पतंजलि ने योग शास्त्र में लिखा है- योगीश्चित वृत्ति निरोधः चित वृत्तियो रोकना ही योग है। मन की एकाग्रता को प्राप्त करना ही योग है।

योग हमारी भारतीय संस्कृति पहचान है। श्री व्यास ने लिखा है-योग का अर्थ समाधि है। आज के दुषित वातावरण में योग औषधि का कार्य

करता है। लोगों ने योग का मतलब केवल व्यायाम आसन, प्राणायाम एवं शारीरिक क्रिया ही समझते हैं, लेकिन इसका अर्थ है। जीवन कि सबसे बड़ी सफलता है। योग शारीरिक, मानसिक एवं अध्ययत्तिक विकास योग कहा जाता है। योग के माध्यम से आत्मिक सन्तुष्टि, शान्ति, चेतना की प्राप्ति होती है।

लाभ-शारीरिक शिक्षा और खेल में योग से निम्नलिखित लाभ है।

1. नियमित अभ्यास करने से शरीर का मोटापा कम हो जाता है, और शरीर स्वस्थ रहता है।
2. योगाभ्यास द्वारा रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है बुजुर्ग व्यक्ति भी स्वस्थ होता है, और उसकी चमक बढ़ती है मानव का शरीर स्वस्थ एवं बलवान होता है।
3. योग मानव के शारीरिक, मानसिक एवं अध्यात्मिक विकास के लिए हमेशा से अति महत्वपूर्ण है। चिकित्सकों का मानना है कि योग हमेशा से मानव के लिए वरदान सिद्ध हुआ है।
4. अपने द्वारा अपने शरीर की स्वयम् देख भाल करना उसे स्वस्थ रखना स्व चिकित्सा को प्रोत्साहित करता है।
5. तनाव से मुक्ति-योगासन का नियम पूर्वक अभ्यास करने से मांसपेशियों का अच्छा अभ्यास होता है। जिससे तनाव दूर हो जाता है। अच्छी नींद आती है, और पाचन शक्ति बढ़ती है, और भूख अच्छी तरह से लगती है।
6. योगासन करने से हमारा शारीरिक विकास होता है। हमारा शरीर निरोग रहता है। पाचन शक्ति बढ़ता है। जिससे शरीर स्वस्थ रहता है।
7. शरीर में आक्सीजन की मात्रा को बढ़ाता है।
8. फेफड़े में श्वास लेने की क्षमता को बढ़ाता है।
9. योग रक्त को शुद्ध करता है, मानसिक स्थिरता एवं शान्ति प्रदान करता है।
10. योग मानव शरीर को सुन्दर स्वस्थ बनाता है।

निष्कर्ष –

योग हमारे शरीर और मस्तिष्क को एक साथ जोड़कर सन्तुलित रखने का सबसे अच्छा तरीका है। यह शारीरिक सन्तुलन के साथ आहार एवं सास क्रिया को नियंत्रित रखती है। खेल एवं योग मानव के शारिरिक बनावट को भी नियंत्रित रखती है। योग हमारे चिन्ता, भय तनाव से मुक्त करके एक स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मस्तिष्क विकास करता है यह शरीर को स्फुर्ति प्रदान करता है। योग विशेष रूप से वयस्को एवं किशोरों के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण होता है। योग एवं खेल मानव समाज के लिए अत्यन्त आवश्यक है। जीवन को सुचारु रूप से चलाने के लिए योग का महत्वपूर्ण स्थान है। भय तनाव से मुक्त करके एक स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मस्तिष्क विकास करता है यह शरीर को स्फुर्ति प्रदान करता है। योग विशेष रूप से वयस्को एवं किशोरों के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण होता है। योग एवं खेल मानव समाज के लिए अत्यन्त आवश्यक है। जीवन को सुचारु रूप से चलाने के लिए योग का महत्वपूर्ण स्थान है।

सन्दर्भ

1. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, पृष्ठ-5014।
2. कुमार अमरेश-2009-शारीरिक शिक्षा खेलकुद तथा स्वास्थ्य शिक्षा नई दिल्ली खेल साहित्य केन्द्र 7-26 अंसारी रोड, दरियागंज।
3. देसमुख व्ही एस-1994-शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त एवं इतिहास, पृष्ठ संख्या 25।
4. मंगल एस के-1990-शिक्षा मनोविज्ञान एवं सांख्यिकी लुधियाना प्रकाशन बद्रश -पृष्ठ संख्या 26
5. शिन्दे बी एस-1999-शारीरिक शिक्षा के मूलतत्त्व नई दिल्ली स्पोर्ट्स पब्लिकेशन-पृष्ठ संख्या 20