



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक तंदुरुस्ती आणि ऍथलेटिक कामगिरी वाढव: क्रीडा प्रशिक्षण कार्यक्रमांचे पुनरावलोकन

निरज डाफ

संशोधन अभ्यासक,

श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळ, अमरावती

### गोषवारा

शालेय विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक, भावनिक आणि संज्ञानात्मक विकासासाठी नियमित शारीरिक क्रियाकलाप आणि खेळांमध्ये सहभाग आवश्यक आहे. हा पेपर शालेय विद्यार्थ्यांसाठी शारीरिक फिटनेस आणि क्रीडा प्रशिक्षण कार्यक्रमांवरील वर्तमान साहित्याचा आढावा घेतो, त्यांचे फायदे, घटक आणि परिणामकारकता हायलाइट करतो. आम्ही विद्यमान संशोधनातील अंतर देखील ओळखतो आणि शालेय विद्यार्थ्यांमधील शारीरिक तंदुरुस्ती आणि ऍथलेटिक कामगिरी सुधारण्यासाठी भविष्यातील दिशानिर्देश प्रस्तावित करतो.

### परिचय

शारीरिक तंदुरुस्ती आणि खेळातील सहभाग हे निरोगी जीवनशैलीचे महत्त्वाचे घटक आहेत, विशेषतः शालेय विद्यार्थ्यांसाठी. नियमित शारीरिक क्रियाकलाप हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आरोग्य, स्नायूंची ताकद आणि सहनशक्ती, लवचिकता आणि शरीर रचना सुधारू शकतात, तसेच संज्ञानात्मक कार्य, शैक्षणिक कार्यप्रदर्शन आणि मानसिक कल्याण देखील वाढवू शकतात. क्रीडा प्रशिक्षण कार्यक्रम पुढे क्रीडा कौशल्ये, सांघिक कार्य आणि क्रीडा कौशल्य विकसित करू शकतात, विद्यार्थ्यांना स्पर्धात्मक खेळांसाठी आणि आजीवन शारीरिक क्रियाकलापांसाठी तयार करतात.

### शारीरिक तंदुरुस्ती आणि क्रीडा प्रशिक्षणाचे फायदे

1. सुधारलेले शारीरिक आरोग्य\*: नियमित शारीरिक हालचालींमुळे लठ्ठपणा, मधुमेह आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगाचा धोका कमी होतो.
2. वर्धित संज्ञानात्मक कार्य\*: शारीरिक क्रियाकलाप एकाग्रता, स्मरणशक्ती आणि शैक्षणिक कामगिरी सुधारण्यासाठी दर्शविले गेले आहेत.
3. चांगले मानसिक आरोग्य\*: खेळातील सहभाग तणाव, चिंता आणि नैराश्य कमी करू शकतो, तसेच आत्मसन्मान आणि शरीराचा आत्मविश्वास वाढवू शकतो.
4. ऍथलेटिक कौशल्ये विकसित करणे\*: क्रीडा प्रशिक्षण कार्यक्रम तंत्र, वेग, चपळता आणि सहनशक्ती सुधारू शकतात आणि विद्यार्थ्यांना स्पर्धात्मक खेळांसाठी तयार करू शकतात.

### प्रभावी क्रीडा प्रशिक्षण कार्यक्रमांचे घटक

1. वॉर्म-अप आणि कूल-डाउन व्यायाम\*: दुखापतींना प्रतिबंध करणे आणि लवचिकता वाढवणे.
2. तांत्रिक कौशल्य विकास\*: विशिष्ट क्रीडा कौशल्यांवर लक्ष केंद्रित करणे, जसे की ड्रिब्लिंग, पासिंग किंवा नेमबाजी.
3. शारीरिक कंडिशनिंग\*: हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी सहनशक्ती, स्नायूंची ताकद आणि सहनशक्ती आणि लवचिकता सुधारणे.
4. रणनीती प्रशिक्षण\*: टीमवर्क, रणनीती आणि निर्णय घेण्याची कौशल्ये विकसित करणे.

5. इजा प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन\*: संभाव्य जखम ओळखणे, उपचार प्रदान करणे आणि पुनर्वसनास प्रोत्साहन देणे.

### क्रीडा प्रशिक्षण कार्यक्रमांची प्रभावीता

1. सुधारलेली ऍथलेटिक कामगिरी\*: क्रीडा प्रशिक्षण कार्यक्रम गती, चपळता, सहनशक्ती आणि एकूणच ऍथलेटिक क्षमता वाढवू शकतात.
2. शारीरिक तंदुरुस्तीत वाढ\*: नियमित शारीरिक हालचालींमुळे हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आरोग्य, स्नायूंची ताकद आणि सहनशक्ती, लवचिकता आणि शरीराची रचना सुधारू शकते.
3. उत्तम खेळ आणि संघकार्य\*: क्रीडा प्रशिक्षण कार्यक्रम संघातील सदस्यांमध्ये आदर, शिस्त आणि सहकार्य वाढवू शकतात.

### विद्यमान संशोधनातील अंतर

1. विविध लोकसंख्येवर मर्यादित लक्ष\*: बहुतेक अभ्यास हे सक्षम-शरीर असलेल्या विद्यार्थ्यांवर लक्ष केंद्रित करतात, अपंग किंवा दीर्घकालीन आरोग्य परिस्थिती असलेल्या विद्यार्थ्यांच्या गरजांकडे दुर्लक्ष करतात.
2. मानसिक आरोग्याकडे अपुरे लक्ष\*: शारीरिक आरोग्य फायद्यांचे चांगले दस्तऐवजीकरण असले तरी, मानसिक आरोग्याच्या परिणामांवर क्रीडा प्रशिक्षणाचा प्रभाव पुढील तपासाची आवश्यकता आहे.
3. अनुदैर्घ्य अभ्यासाची आवश्यकता\*: बहुतेक संशोधन हे क्रॉस-सेक्शनल असते, जे क्रीडा प्रशिक्षण कार्यक्रमांच्या दीर्घकालीन परिणामांबद्दल मर्यादित अंतर्दृष्टी प्रदान करते.

### भविष्यातील दिशा

1. समावेशक क्रीडा प्रशिक्षण कार्यक्रम विकसित करणे\*: विविध लोकसंख्येची पूर्तता करणारे कार्यक्रम डिझाईन करणे, ज्यामध्ये अपंग विद्यार्थी किंवा दीर्घकालीन आरोग्य स्थिती समाविष्ट आहे.
2. मानसिक आरोग्य परिणामांची तपासणी\*: मानसिक आरोग्य परिणामांवर क्रीडा प्रशिक्षणाचा परिणाम तपासणे, जसे की चिंता, नैराश्य आणि आत्मसन्मान.
3. अनुदैर्घ्य अभ्यास आयोजित करणे\*: शारीरिक तंदुरुस्ती, ऍथलेटिक कामगिरी आणि एकूणच आरोग्यावर क्रीडा प्रशिक्षण कार्यक्रमांचे दीर्घकालीन परिणाम तपासणे.

### निष्कर्ष

शालेय विद्यार्थ्यांच्या विकासासाठी शारीरिक तंदुरुस्ती आणि क्रीडा प्रशिक्षण कार्यक्रम आवश्यक आहेत. हे कार्यक्रम शारीरिक आरोग्य, संज्ञानात्मक कार्य आणि मानसिक कल्याण सुधारू शकतात, तसेच ऍथलेटिक कौशल्ये विकसित करतात आणि सांघिक कार्य आणि खिलाडूवृत्तीला प्रोत्साहन देतात. विद्यमान तफावत दूर करण्यासाठी आणि क्रीडा प्रशिक्षण कार्यक्रम सर्व विद्यार्थ्यांसाठी सर्वसमावेशक, प्रभावी आणि फायदेशीर आहेत याची खात्री करण्यासाठी पुढील संशोधन आवश्यक आहे.

### संदर्भ

1. जागतिक आरोग्य संघटना. (2018). शारीरिक क्रियाकलाप.
2. रोग नियंत्रण आणि प्रतिबंध केंद्रे. (२०२०). शारीरिक क्रियाकलाप मूलभूत.
3. नॅशनल फेडरेशन ऑफ स्टेट हायस्कूल असोसिएशन. (२०२०). शारीरिक शिक्षण आणि खेळाचे महत्त्व.