



* शारीरिक कवायत *

उद्देश:- शारीरिक कवायतीबाबत सर्व साधारण माहिती मिळविणे.

शारीरिक कवायत म्हणजे काय?

→ कोणत्याही व्यायाम पद्धती द्वारे शारिरास व्यायाम देणे. त्यास सर्व साधारणपणे शारीरिक कवायत असे म्हणतात परंतु ह्याचा खरा अर्थ असा होतो की, जे व्यायाम वैज्ञानिक सिद्धांतावर आधारीत आहे व ज्यात शारिराला नियमोबद्ध व चढत्या पायरीने व्यायाम दिला जातो अशा व्यायामाच्या पद्धतीला शारीरिक कवायत असे म्हणतात.

इतिहास:- मानव जिषनाच्या सुरुवाती पासूनच शारीरिक कवायत हा व्यायामीत प्रकार प्रचलित आहे. परंतु माचीन काळी हा व्यायाम एक मनोरंजन ह्या उद्देशाने केला जात असे. मानवाच्या प्रगतीनुसार शारीरिक कवायती सुद्धा प्रगती सिस्त्रंतर झाली. प्रथमतः युन्याने देशाने इ.पू. ४८० मध्ये शारीरिक कवायतीचा सुरुवात झाली. ते पाहून इतर देशातही शारीरिक कवायतीला प्राधान्य देण्यात आले. सत्तेच्या हपेजामुळे एक देश दुसऱ्या देशावर हल्ले करू लागला ह्या करण्याकरीता ज्या देशाच्या सैनिकांच्या उत्तम प्रकारे शारीरिक व्यायाम दिला जात होता त्या देशाचे सैनिक शक्तीशाली ठरत. ह्या गरजेमुळे शारीरिक कवायतीचे महत्त्व अन्नन्य साधारण कळले. त्या काळातील प्रसिद्ध असे दोन नेते - स्विडनचे 'लिंग' व पर्सियम जर्मनीचे 'हुडर्वीन जॉन' यांनी या शारीरिक कवायतीचा प्रचार व प्रसारकरीता विशेष श्रम घेतले.

इ.स. १८६० मध्ये भारतात ऑक्सफोर्ड पद्धतीची शारीरिक कवायत प्रचलित होती. व जी इ.स. १९०८ पर्यंत कायम होती. इ.स. १९०६ मध्ये 'कर्नेल फॉक्स' यांना भारतातून स्विडन येथे शारीरिक कवायतीचे प्रशिक्षण घेण्यासाठी पाठविण्यात आले. कर्नेल फॉक्स यांना शारीरिक कवायतीचा

दोन वर्ष सातत्याने अभ्यास केला व १९०८ मध्ये ते भारतात परत आले. तेव्हापासून भारतात 'स्विडिश' पद्धतीवर आधारलेला शारिरीक कवायतीस सुरवात झाली. पहिल्या जागतिक युद्धापूर्वी प्रोफेसर 'निल्स मुक' यांना तीन अधिकारांसमवेत 'डेनमार्क' येथे पाठविण्यात आले. त्या ठिकाणी त्या तीन अधिकाऱ्यांच्या हाता-खाली तीन टोळ्या बनविण्यात आल्या. त्या टोळ्यां-पैकी एक टोळीस गतीशीलता व्यायाम, दुसऱ्या टोळीस शक्तीदायक व्यायाम व तिसऱ्या टोळीस दोन्ही प्रकारचा व्यायाम देण्यात आला. प्रशिक्षणानंतर तिन्ही टोळ्यांची चाचणी घेण्यात आली. त्या चाचणीस ज्या टोळीस दोन्ही प्रकारचे व्यायाम देण्यात आले होते ती टोळी उत्कृष्ट ठरली व तेव्हापासून जगात 'निल्स मुक' पद्धतीची ~~मिनी~~ पी.टी. (कवायत) सुरू झाली. शारिरीक कवायतीची प्रशिक्षणासाठी भारतात प्रथमतः 'अंबाला' येथे एक शाळा काढण्यात आली.

शारिरीक कवायतीचे तत्त्व :-

१) ~~कवायतीचे~~ तत्त्व :- १) ताजी व स्वच्छ हवा.
सुवर्ण

२) भरपूर क्षम.

३) पोषक आहार.

४) रिक्रेशन (मनोरंजन)

५) समाधान (Satisfaction)

२) उच्च तत्त्व :- १) शारिरास प्रत्येक अंगास व्यायाम

२) त्या व्यायामांमध्ये दिवसेंदिवस वाढ असायला पाहिजे.

३) सैमपता किंवा सलगता असली पाहिजे.

शारिरीक कवायतीचे प्रकार :-

अ) R.T.C. (रिफ्रॅक्ट टेबल कांड)

ब) T.S.T.C. (ट्रेन्ड सोल्जर टेबल कांड)

R.T.C. दृक्कण टेबल काडि द आहेत. आणि
 द पद्धती आहेत. प्रत्येक टेबल काडि द दृक्करसाईज आहे
 R.T.C. मध्ये :-

- (१) गतिशीलता व्यायाम - ६ मिनीट
- (२) शक्तिदायक व्यायाम - १४ मिनीट
- (३) टोकीचे व्यायाम किंवा टोकी किंवा जोडी-जोडी मध्ये
 व्यायाम - १२ मिनीट

(४) इंडोरन्स (खेळ) - ६ मिनीट

(५) करेज (क्वीक मार्च) - २ मिनीट

शारीरिक कवायतीचे दृक्कण ४० मिनीटांमध्ये ~~१०~~ ~~१२~~ ~~१४~~ ~~१६~~ ~~१८~~ ~~२०~~ ~~२२~~ ~~२४~~ ~~२६~~ ~~२८~~ ~~३०~~ ~~३२~~ ~~३४~~ ~~३६~~ ~~३८~~ ~~४०~~ ~~४२~~ ~~४४~~ ~~४६~~ ~~४८~~ ~~५०~~ ~~५२~~ ~~५४~~ ~~५६~~ ~~५८~~ ~~६०~~ ~~६२~~ ~~६४~~ ~~६६~~ ~~६८~~ ~~७०~~ ~~७२~~ ~~७४~~ ~~७६~~ ~~७८~~ ~~८०~~ ~~८२~~ ~~८४~~ ~~८६~~ ~~८८~~ ~~९०~~ ~~९२~~ ~~९४~~ ~~९६~~ ~~९८~~ ~~१००~~ ~~१०२~~ ~~१०४~~ ~~१०६~~ ~~१०८~~ ~~११०~~ ~~११२~~ ~~११४~~ ~~११६~~ ~~११८~~ ~~१२०~~ ~~१२२~~ ~~१२४~~ ~~१२६~~ ~~१२८~~ ~~१३०~~ ~~१३२~~ ~~१३४~~ ~~१३६~~ ~~१३८~~ ~~१४०~~ ~~१४२~~ ~~१४४~~ ~~१४६~~ ~~१४८~~ ~~१५०~~ ~~१५२~~ ~~१५४~~ ~~१५६~~ ~~१५८~~ ~~१६०~~ ~~१६२~~ ~~१६४~~ ~~१६६~~ ~~१६८~~ ~~१७०~~ ~~१७२~~ ~~१७४~~ ~~१७६~~ ~~१७८~~ ~~१८०~~ ~~१८२~~ ~~१८४~~ ~~१८६~~ ~~१८८~~ ~~१९०~~ ~~१९२~~ ~~१९४~~ ~~१९६~~ ~~१९८~~ ~~२००~~ ~~२०२~~ ~~२०४~~ ~~२०६~~ ~~२०८~~ ~~२१०~~ ~~२१२~~ ~~२१४~~ ~~२१६~~ ~~२१८~~ ~~२२०~~ ~~२२२~~ ~~२२४~~ ~~२२६~~ ~~२२८~~ ~~२३०~~ ~~२३२~~ ~~२३४~~ ~~२३६~~ ~~२३८~~ ~~२४०~~ ~~२४२~~ ~~२४४~~ ~~२४६~~ ~~२४८~~ ~~२५०~~ ~~२५२~~ ~~२५४~~ ~~२५६~~ ~~२५८~~ ~~२६०~~ ~~२६२~~ ~~२६४~~ ~~२६६~~ ~~२६८~~ ~~२७०~~ ~~२७२~~ ~~२७४~~ ~~२७६~~ ~~२७८~~ ~~२८०~~ ~~२८२~~ ~~२८४~~ ~~२८६~~ ~~२८८~~ ~~२९०~~ ~~२९२~~ ~~२९४~~ ~~२९६~~ ~~२९८~~ ~~३००~~ ~~३०२~~ ~~३०४~~ ~~३०६~~ ~~३०८~~ ~~३१०~~ ~~३१२~~ ~~३१४~~ ~~३१६~~ ~~३१८~~ ~~३२०~~ ~~३२२~~ ~~३२४~~ ~~३२६~~ ~~३२८~~ ~~३३०~~ ~~३३२~~ ~~३३४~~ ~~३३६~~ ~~३३८~~ ~~३४०~~ ~~३४२~~ ~~३४४~~ ~~३४६~~ ~~३४८~~ ~~३५०~~ ~~३५२~~ ~~३५४~~ ~~३५६~~ ~~३५८~~ ~~३६०~~ ~~३६२~~ ~~३६४~~ ~~३६६~~ ~~३६८~~ ~~३७०~~ ~~३७२~~ ~~३७४~~ ~~३७६~~ ~~३७८~~ ~~३८०~~ ~~३८२~~ ~~३८४~~ ~~३८६~~ ~~३८८~~ ~~३९०~~ ~~३९२~~ ~~३९४~~ ~~३९६~~ ~~३९८~~ ~~४००~~ ~~४०२~~ ~~४०४~~ ~~४०६~~ ~~४०८~~ ~~४१०~~ ~~४१२~~ ~~४१४~~ ~~४१६~~ ~~४१८~~ ~~४२०~~ ~~४२२~~ ~~४२४~~ ~~४२६~~ ~~४२८~~ ~~४३०~~ ~~४३२~~ ~~४३४~~ ~~४३६~~ ~~४३८~~ ~~४४०~~ ~~४४२~~ ~~४४४~~ ~~४४६~~ ~~४४८~~ ~~४५०~~ ~~४५२~~ ~~४५४~~ ~~४५६~~ ~~४५८~~ ~~४६०~~ ~~४६२~~ ~~४६४~~ ~~४६६~~ ~~४६८~~ ~~४७०~~ ~~४७२~~ ~~४७४~~ ~~४७६~~ ~~४७८~~ ~~४८०~~ ~~४८२~~ ~~४८४~~ ~~४८६~~ ~~४८८~~ ~~४९०~~ ~~४९२~~ ~~४९४~~ ~~४९६~~ ~~४९८~~ ~~५००~~ ~~५०२~~ ~~५०४~~ ~~५०६~~ ~~५०८~~ ~~५१०~~ ~~५१२~~ ~~५१४~~ ~~५१६~~ ~~५१८~~ ~~५२०~~ ~~५२२~~ ~~५२४~~ ~~५२६~~ ~~५२८~~ ~~५३०~~ ~~५३२~~ ~~५३४~~ ~~५३६~~ ~~५३८~~ ~~५४०~~ ~~५४२~~ ~~५४४~~ ~~५४६~~ ~~५४८~~ ~~५५०~~ ~~५५२~~ ~~५५४~~ ~~५५६~~ ~~५५८~~ ~~५६०~~ ~~५६२~~ ~~५६४~~ ~~५६६~~ ~~५६८~~ ~~५७०~~ ~~५७२~~ ~~५७४~~ ~~५७६~~ ~~५७८~~ ~~५८०~~ ~~५८२~~ ~~५८४~~ ~~५८६~~ ~~५८८~~ ~~५९०~~ ~~५९२~~ ~~५९४~~ ~~५९६~~ ~~५९८~~ ~~६००~~ ~~६०२~~ ~~६०४~~ ~~६०६~~ ~~६०८~~ ~~६१०~~ ~~६१२~~ ~~६१४~~ ~~६१६~~ ~~६१८~~ ~~६२०~~ ~~६२२~~ ~~६२४~~ ~~६२६~~ ~~६२८~~ ~~६३०~~ ~~६३२~~ ~~६३४~~ ~~६३६~~ ~~६३८~~ ~~६४०~~ ~~६४२~~ ~~६४४~~ ~~६४६~~ ~~६४८~~ ~~६५०~~ ~~६५२~~ ~~६५४~~ ~~६५६~~ ~~६५८~~ ~~६६०~~ ~~६६२~~ ~~६६४~~ ~~६६६~~ ~~६६८~~ ~~६७०~~ ~~६७२~~ ~~६७४~~ ~~६७६~~ ~~६७८~~ ~~६८०~~ ~~६८२~~ ~~६८४~~ ~~६८६~~ ~~६८८~~ ~~६९०~~ ~~६९२~~ ~~६९४~~ ~~६९६~~ ~~६९८~~ ~~७००~~ ~~७०२~~ ~~७०४~~ ~~७०६~~ ~~७०८~~ ~~७१०~~ ~~७१२~~ ~~७१४~~ ~~७१६~~ ~~७१८~~ ~~७२०~~ ~~७२२~~ ~~७२४~~ ~~७२६~~ ~~७२८~~ ~~७३०~~ ~~७३२~~ ~~७३४~~ ~~७३६~~ ~~७३८~~ ~~७४०~~ ~~७४२~~ ~~७४४~~ ~~७४६~~ ~~७४८~~ ~~७५०~~ ~~७५२~~ ~~७५४~~ ~~७५६~~ ~~७५८~~ ~~७६०~~ ~~७६२~~ ~~७६४~~ ~~७६६~~ ~~७६८~~ ~~७७०~~ ~~७७२~~ ~~७७४~~ ~~७७६~~ ~~७७८~~ ~~७८०~~ ~~७८२~~ ~~७८४~~ ~~७८६~~ ~~७८८~~ ~~७९०~~ ~~७९२~~ ~~७९४~~ ~~७९६~~ ~~७९८~~ ~~८००~~ ~~८०२~~ ~~८०४~~ ~~८०६~~ ~~८०८~~ ~~८१०~~ ~~८१२~~ ~~८१४~~ ~~८१६~~ ~~८१८~~ ~~८२०~~ ~~८२२~~ ~~८२४~~ ~~८२६~~ ~~८२८~~ ~~८३०~~ ~~८३२~~ ~~८३४~~ ~~८३६~~ ~~८३८~~ ~~८४०~~ ~~८४२~~ ~~८४४~~ ~~८४६~~ ~~८४८~~ ~~८५०~~ ~~८५२~~ ~~८५४~~ ~~८५६~~ ~~८५८~~ ~~८६०~~ ~~८६२~~ ~~८६४~~ ~~८६६~~ ~~८६८~~ ~~८७०~~ ~~८७२~~ ~~८७४~~ ~~८७६~~ ~~८७८~~ ~~८८०~~ ~~८८२~~ ~~८८४~~ ~~८८६~~ ~~८८८~~ ~~८९०~~ ~~८९२~~ ~~८९४~~ ~~८९६~~ ~~८९८~~ ~~९००~~ ~~९०२~~ ~~९०४~~ ~~९०६~~ ~~९०८~~ ~~९१०~~ ~~९१२~~ ~~९१४~~ ~~९१६~~ ~~९१८~~ ~~९२०~~ ~~९२२~~ ~~९२४~~ ~~९२६~~ ~~९२८~~ ~~९३०~~ ~~९३२~~ ~~९३४~~ ~~९३६~~ ~~९३८~~ ~~९४०~~ ~~९४२~~ ~~९४४~~ ~~९४६~~ ~~९४८~~ ~~९५०~~ ~~९५२~~ ~~९५४~~ ~~९५६~~ ~~९५८~~ ~~९६०~~ ~~९६२~~ ~~९६४~~ ~~९६६~~ ~~९६८~~ ~~९७०~~ ~~९७२~~ ~~९७४~~ ~~९७६~~ ~~९७८~~ ~~९८०~~ ~~९८२~~ ~~९८४~~ ~~९८६~~ ~~९८८~~ ~~९९०~~ ~~९९२~~ ~~९९४~~ ~~९९६~~ ~~९९८~~ ~~१०००~~

T.S.T.C मध्ये :-

- (१) व (२) फ्रिस्टॅडिंग
- (३) व (४) रायफल सह व्यायाम
- (५) बिमस सह व्यायाम (लाफडा सोबत व्यायाम)
- (६) शक्तिदायक व्यायाम
- (७) इंडोरन्स (दौरावर चढणे, मेडीसीन बॉल, खेळ इ.)
- (८) अडचणे (ऑप्सीकल्स) (दहा ऑप्सीकल्स आहेत)
- (९) टफनिंग, दृक्करसाईज, खळखळ व्यनविषयाचे व्यायाम.

T.S.T.C. वरील व्यायाम मुद्दाला जाण्यापूर्वी
 हे व्यायाम घेतले जातात.