व्याख्यान क्र. 2

शारिरीक कवायत

उद्देश:- शारिरीक कवायतीबाबत सर्व साधारण माहिती मिळविणे.

शारिरीक कवायत म्हणजे काय?

→ कोणत्याही व्यायाम पध्दती द्वारे शरिरास व्यायाम देणे त्यास सर्व साधारणपणे शारिरीक कवायत असे म्हणतात परंतु ह्याचा खरा अर्थ असा होतो की, जे व्यायाम वैज्ञानिक सिध्दांतावर आधारीत आहे व ज्यात शरिराला नियमोबध्द व चढत्या पायरीने व्यायाम दिला जातो अश्या व्यायामाच्या पध्दतीला शारिरीक कवायत असे म्हणतात.

इतिहास:— मानव जिवनाच्या सुरुवाती पासूनच शारिरीक कवायत हा व्यायामीत प्रकार प्रचलित आहे. परंतु प्राचीन काली हा व्यायाम एक मनोरंजन ह्या उद्देशाने केला जात असे. मानवाच्या प्रगतीनुसार शारीरीक कवायती सुध्दा प्रगती सिस्यंतर झाली. प्रथमतः युन्यानि देशाने इ.पू. ४८० मध्ये शारीरीक कवायतीस सुरुवात झाली. ते पाहून इतर देशातही शारीरीक कवायतीला प्राधान्य देण्यात आले. सत्तेच्या हवेसामुळे एक देश दुसऱ्या देशावर हल्ले करु लागला हल्ला करण्याकरीता ज्या देशाच्या सैनिकांना उत्तम प्रकारे शारिरीक व्यायाम दिला जात होता त्या देशाचे सैनिक शक्तीशाली ठरत. ह्या गरजेमुळे शारिरीक कवायतीचे महत्व अनन्य साधारण कळले. त्या काळातील प्रसिध्द असे दोन नेते - स्विडनचे 'लिंग' व पश्चिम जर्मनीचे 'लुडवील जॉन' यांनी या शारीरीक कवायतीचा प्रचार व प्रसाराकरीता विशेष श्रम घेतले.

१८६० मध्ये भारतात ऑक्सफोर्ड पध्दतीची शारिरीक कवायत प्रचलित होती. व जी १९०८ पर्यंत कायम होती. १९०६ मध्ये 'कर्नल फॉक्स' यांना भारतातून स्विडन येथे शारिरीक कवायतीचे प्रशिक्षण घेण्यासाठी पाठविण्यात आले. कर्नल फॉक्स यांना शारिरीक कवायतीला

Scanned by CamScanner

दोन वर्ष सातत्याने अभ्यास केला व १९०८ मध्ये ते भारतात परत आले. तेव्हापासून भारतात 'स्विडीश' पद्धतीवर आधारलेला शारिरीक कवायतीस सुरवात झाली.

पहिल्या जागतीक युद्धापैकी प्रोफेसर 'निल्स बुक' यांना तीन अधिकारांसमवेत 'डेनमार्क' येथे पाठविण्यात आले. त्या ठिकाणी त्या तीन अधिकाऱ्यांच्या हाता-खाली तीन टोळ्या बनविण्यात आल्या. त्या टोळ्यां-पैकी एका टोळीस गतीशीलता व्यायाम; दुसऱ्या टोळीस शक्तीदायक व्यायाम व लवचीकपणा; 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 उत्कृष्ठ ठरली व तेव्हापासून जगात 'निल्स बुक' पद्धतीची ~~[illegible]~~ पी.टी. (कवायत) सुरू झाली. शारिरीक कवायतीची प्रशिक्षणासाठी भारतात प्रथमतः 'अंबाला' येथे एक शाळा काढण्यात आली.

शारिरीक कवायतीचे तत्व :-

१) ~~[illegible]~~ सुवर्ण तत्व :→ ① ताजी व स्वच्छ हवा.
② भरपूर श्रम.
③ पोषक आहार.
④ रिक्रेशन (मनोरंजक)
⑤ समाधान (Satisfaction)

२) उच्च तत्व :- ① शरिरास प्रत्येक अंगास व्यायाम
② त्या व्यायामामध्ये दिवसेंदिवस वाढ असायला पाहिजे.
③ संगपता किंवा सलगता असली पाहिजे.

शारिरीक कवायतीचे प्रकार :-

अ] R.T.C. (रिक्रुट टेबल कार्ड)
ब] T.S.T.C. (ट्रेन्ड सोल्जर टेबल कार्ड)

Scanned by CamScanner

१.

R.T.C. एकूण टेबल कार्ड ६ आहेत. आणि ६ पध्दती आहेत. प्रत्येक टेबलकार्डात ६ एक्सरसाईज आहे

R.T.C. मध्ये :→

१. गतिशिलता व्यायाम – ६ मिनीटे.
२. शक्तीदायक व्यायाम – १४ मिनीटे
३. टोळीचे व्यायाम किंवा टोळी किंवा जोडी-जोडी मध्ये व्यायाम – १२ मिनीटे
४. इंडोरन्स (खेळ) – ६ मिनीट
५. करेज (क्वीक मार्च) – २ मिनीट

शारिरीक कवायतीचे एकूण ४० मिनीटांचा ~~असा~~ ~~पी~~ पिरेड असतो.

T.S.T.C मध्ये :–

१ व २ फ्रिस्टॅडिंग
३ व ४ रायफलसह व्यायाम
५ बिमसह व्यायाम (लाकडासोबत व्यायाम)
६ शक्तिदायक व्यायाम
७ इंडोरन्स (दोराचर चढणे, मेडीसीन बॉल, खेळ इ.)
८ अडथळे (ऑप्टीकल्स) (हा ऑप्टीकल्स आहेत)
९ रनिंग, एक्सरसाईज, खळखळ वनविण्याचे व्यायाम.

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

——×——