

जिम्नॅस्टिक्स :- काळाची गरज**जी.एस. फरताडे**

विभाग प्रमुख-शारीरिक शिक्षण (श्री.शिवाजी महाविद्यालय, बार्शी)

सारांशःप्राचीन काळी विकसित झालेल्या समाजात अनेक व्यायामाचे प्रकार होते. समाजाला विविध प्रकारचे क्रीडा प्रकार व क्रीडा कौशल्ये यांचे शिक्षण दिले जात असे. त्यांचा उद्देश युद्धाची पूर्व तयारी, शारीरिक क्षमता वाढविणे, मनोरंजन करणे, शारीरिक तंदुरुस्ती राखणे, सुदृढ, कष्टाळू व उत्तम नागरिक घडविणे हा होता.

प्रस्तावना :

प्रत्येक नागरिक सुदृढ, आरोग्य संपन्न व्हावा काटक, दणकट, चपळ व्हावा त्यांच्यात युद्धाच्या तयारीच्या दृष्टीने आक्रमक तसेच बचावात्मक, संरक्षणात्मक गुण व कौशल्य वाढीला लागवीत, जोपासली जावी यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न केले जात. जिम्नॅशियममधून यासाठी सराव घेण्यात येई. तसेच मार्गदर्शनही केले जाई. चीन, भारत, इजिप्त, इराण, ग्रीक व मध्य आशियातील छोटे देश अशा अनेक देशांमधून त्याकाळी विविध कसरती व व्यायाम यांचे मार्गदर्शन केले जाई.

'जिम्नॅस्टिक्स' शब्दाची रचना व अर्थ

जिम्नोस (Gymnos) हा मूळ लॅटिन शब्द असून त्याचा अर्थ 'नग्न'असा होतो. प्राचीन ग्रीक देशात पुरुष वर्ग नग्नस्थित शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी व्यायाम करीतच म्हणून अशा व्यायामपटूंना जिम्नॅस्ट असे म्हणण्यात येई. त्यांनी केलेल्या शारीरिक हालचालींना 'जिम्नॅस्टिक्स' असे म्हणतात येई. पण 'जिम्नॅस्टिक्स' म्हणून त्या काळाच्या शारीरिक हालचाली आजच्या 'आर्टिस्टिक्स जिम्नॅस्टिक्स' पेक्षा वेगळ्या होत्या जिम्नोस हया शब्दावरूनच जिम्नॅस्टिक्स, जिम्नॅशियम, जिमखाना, जिम्नॅशिया इत्यादी शब्दप्रयोग रुढ झाले आहेत.

औषधी चिकित्सात्मक, (War Gymnastics) लढाईत उपयुक्त ठरणारे, (Athletics Gymnastics) खेळाडूंना उपयुक्त ठरणारे असे प्रकार मांडून जिम्नॅस्टिक्सची शास्त्रशुद्ध व्यवहारोपयोग माहिती दिलेली आढळते. हातघाईच्या युद्धप्रसंगी लढणारा योद्धा चपळ, तरतरीत, चलाक, शक्तीमान, काटक व उत्तम शरीरयष्टी असलेला असावा व त्याने केलेल्या युद्धात बुद्धी आणि शास्त्रांचा कौशल्यपूर्ण उपयोग व्हावा. यासाठी योद्ध्यांना खास पध्दतीचे प्रशिक्षण देण्यात येई. या प्रशिक्षणातून तसेच नित्य सरावातून समर्थ फौज तयार केली जाई. प्राचीन ग्रीक लोकांनी यासाठी विविध व्यायाम प्रकारातून खास प्रयत्न केले होते. अश्वारोहण करता येणे, तलवार, भाला यांसारखे शस्त्र वापरून बचाव व आक्रमण करता येणे, वजन उचलणे, कुस्ती करणे, विशिष्ट अंतर धावत जाणे, कसरती करता येणे अशा विविध प्रकारांतून व सरावामधून योद्ध्याची शारीरिक तसेच मानसिक तयारी करवून घेतली जात असे. अशा सतत चालणा-या प्रशिक्षणामधून उत्तम योद्धे सैन्यासाठी उपलब्ध होत असत.

आरंभीच्या काळात जरी ग्रीक बलवान ठरले तरी काही काळांने अंतर्गत कलह, बेफिकिरी सुखासीनता इत्यादी कारणांमुळे ग्रीक लोक रोमन लोकांच्या आक्रमणापुढे टिकाव धरू शकले नाहीत. विजयी रोमन लोकांनी ग्रीकांच्या कडून त्यांच्या क्रीडाप्रकाराबरोबरच अनेक गोष्टी आत्मसात केल्या व युरोपातील ब-याच भागावर आपले साम्राज्य पसरविले.

रोमन साम्राज्याच्या उत्तरार्धात प्रभावी नियंत्रण न राहिल्यामुळे छोटी-छोटी राष्ट्रे उदयास आली व त्या-त्या प्रादेशिक भागात लोकराहणी, भाषा, भौगोलिक स्थिती व कलाप्रकार यातून विविध संस्कृती दराखवणारी राष्ट्रे स्वतंत्रपणे आपले अस्तित्व सांगू लागले.

जर्मन हे अशांपैकीच एक राष्ट्र जर्मनीतील (Johann Guts Muts) जॉन गुटस मुट्स या शिक्षकाने देशातील तरुण तरुणींना आवडतील व उपयोगी ठरतील असे काही व्यायामाचे प्रकार, कवायत प्रकार, कसरती करण्याची माहिती व त्याच्या क्रमावार सूचना देणारे एक पुस्तक लिहिले हा प्रकार लोकांना फार पसंत पडला. इतरही लोकांना असे काही करून पाहावे, नवीन शिकावे, अशी तीव्र इच्छा

निर्माण झाली व त्यासाठी प्रयत्न सुरु झाले.

स्वीडनदेशातील पेर हेनरिक लिंग (Pehr Henrik Ling) यानीही एक व्यायाम प्रकार विसरित केला. लिंगच्या पध्दतीत शारीरिक हालचालीमध्ये सौंदर्य, लयबद्ध आकृतिबंध याबरोबरच सर्वांगास व्यायाम मिळावा असा दृष्टिकोन मिळावा असा दृष्टिकोन होता. शालेय शारीरिक शिक्षण कवायती अभ्यासात दोन्ही पध्दतींचा समावेश झाला. मधूनमधून 'जिम्नॅस्टिक्स' स्पर्धा घेतल्या जात. आज होणा-या स्पर्धात या दोन्ही पध्दतीचे मिश्रण दिसून येते. आरंभीच्या स्पर्धांमधील कौशल्ये आजच्या तुलनेत बरीच सुलभ वाटतील अशी होती. सर्कसमधील सर्कसपटू- कसरतपटू, नृत्यांगन जेव्हा अशा स्पर्धात उतरू लागल्या तेव्हा नियमात काही फेर बदल करण्यात आले. क्रीडाकौशल्यांचे श्रेष्ठत्व दाखविण्याच्या प्रयत्नात नव नवे तंत्र विज्ञानशास्त्र यांचा उपयोग केला गेला. जे केवळ एक शारीरिक हालचाली स्वरूप होते ते बदलून एक विकसित शास्त्रशुद्ध व कलात्मक ;तजपेजपबद्ध क्रीडाप्रकार म्हणून 'जिम्नॅस्टिक्स' याला जगात मान्यता मिळाली.

जिम्नॅस्टिक्सचे महत्व

वेगवेगळे खेळ व क्रीडाप्रकार यांतून मिळणारे लाभ शारीरिक व मानसिक दृष्टीने भिन्न असले तरी आर्टिस्टिक जिम्नॅस्टिक्स प्रकारातून अनेक गोष्टी इतरांच्या तुलनेने जास्त मिळतात. उत्तम जिम्नॅस्ट होण्यासाठी अनेक शारीरिक व मानसिक गोष्टी आवश्यक आहेत. जर त्यांत कमतरता असली तरी सरावामुळे काही गोष्टी अंगवळणी पडतात. 'उत्तम नागरिक ' बनविण्यासाठी जिम्नॅस्टिक्स अत्यंत आवश्यक आहे.

आदर्श शरीर (Ideal body)

एक आदर्श शरीराला दमदारपणा, वेग, शक्ती, चपळता, धैर्य, लवचिकता, श्रम, सहनशक्ती, स्नायूवर नियंत्रण, सुसूत्र हालचाली, तोल संभालणे, हवेतील शरीराची नियंत्रणकला, हालचालींचे सौंदर्य, शरीराची उत्तम घडण, कौशल्ययुक्त हालचाली अशा गोष्टी ह्या एकाच प्रकारातून अंगवळणी पडतात.

प्रसंगानुरूप शारीरिक हालचाली (Adjusting in any situation)

जिम्नॅस्टिक होण्याच्या प्रयत्नात शरीर कौशल्ययुक्त बनून अनेक गोष्टी अंगवळणी पडतात. त्यामुळे कोणत्याही प्रसंगाला सामोरे जाणे व जुळवून घेणे जिम्नॅस्टिकला सोपे जाते. वारंवार सरावामुळे एकंदर सहजपणा येतो. म्हणून विशेष करून संरक्षण विभागात जिम्नॅस्टिकला महत्त्व दिले जाते.

खेळ व क्रीडांना पूरक (Supportive for other Sports & Games)

उत्तम जिम्नॅस्ट कोणत्याही खेळात सहज प्रावीण्य संपादन करू शकतो चपळ हालचाली, आवघड वळणे घेऊन सुरक्षित रीतीने स्थिर होणे, यासारख्या अनेक क्रियांच्या बाबतीत तसेच विशिष्ट खेळ व क्रीडांसाठी शारीरिक क्षमता व स्थिरता जिम्नॅस्टिक्समध्ये असते. मल्लखांब, पोलवॉल्ट, स्पोडस, अॅक्रोबॅटिक्स, डायविंग, फूटबॉल गोलरक्षक, व्हालिबॉल, सिंकोनाईज स्वीमिंग, ब्रेक डान्स, संरक्षक हॅट्टप्रकार, अशा प्रकारांत जिम्नॅस्टिक्सची कौशल्ये फार उपयुक्त आहेत. ह्या प्रकारातील सुधारित हालचाली इतर प्रकारांना उपयुक्त ठरतात, म्हणून या प्रकाराला 'मदर ऑफ दि गेम' असे म्हटले जाते.

वरच्या भागाला उत्तम व्यायाम (Upper body exercises)

हया प्रकारात कंबरेवरच्या भागाला उत्तम व्यायाम मिळतो. मुठीची पकड घट्ट पकडून साधनांवर करण्याची कौशल्ये, दाब देणे, ढकलणे, खेचणे यांसारख्या क्रियामुळे कंबरेवरच्या भागाला उत्तम व्यायाम मिळतो. इतर प्रकारात असे होत नसल्यामुळे बहुसंख्य क्रीडापटूंची कंबरेवरची सुदृढता कमजोर असलेली दिसते.

हालचालीतील सौंदर्य (Beauty in movements)

शारीरिक हालचालीतील मोहकता व सौंदर्य जन्मतः येत नसून ती जाणीवपूर्वक निर्माण करावे लागते. या प्रकारात आकर्षक हालचाली, नीटनेटकेपणा, कौशल्ये तांत्रिक दृष्टीने यशस्वी करताना हालचालीत सौंदर्यता घडून येते.

दीर्घकाळ टिकणारी क्षमता

इतर खेळाडूंच्या तुलनेत जिम्नॅस्टची चपळता व लवचिकता दीर्घकाळ टिकून राहते.

मजबूत सांधे व हाडे

या प्रकारात शरीरातील स्नायूंचा जास्त भाग व सांध्यांचा उपयोग होत असतो. त्यामुळे स्नायूसंच, अस्थिबंधन स्नायू यांना उत्तम व्यायाम मिळून मजबूत होतात. हाडांची धक्का सहन करण्याची क्षमता (Tensile Ability) वाढते.

उत्तम मनोरंजन

लहानापासून थोरांपर्यंत स्तंभित करण्याचे सामर्थ्य तसेच निखळ निर्लेप आनंद देण्याचा गुण या प्रकारात आहे. इतर खेळातील प्रशिक्षकांना आपला विद्यार्थी चमकल्यावर होणारा आनंद वेगळाच असतो तो इथे पण आहे. प्रयत्नांची पराकाश्टा करून पूर्ण यशस्वी केलेले कौशल्य तर जिम्नॅस्टला आनंद देतेच. एकूण सर्वांगीण शारीरिक उन्नतीच्या दृष्टीने हा क्रीडाप्रकार इतर खेळ व क्रीडांच्या तुलनेत प्रथम स्थानाचा आहे.