

जलतरण व आरोग्य एक अभ्यास

प्रा. वझरकर उदय मल्लिकार्जुन
शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख,
सिध्दार्थ महाविद्यालय, जाफ्राबद, जालना

सारांश:

जलतरण हे सर्वासाठीच आवश्यक आहे. हे पाण्यात जीव वाचवण्याची कला आहे. जलतरणाच्या इतिहास फार जुना आहे. रामायण, महाभारत, ऑलिम्पिक यात जलतरणाचे पुरावे सापडतात. जलतरणाचे चार प्रकार पडतात. पोहण्याच्या पद्धतीवरून हे प्रकार पडतात. जलतरणाने शारीरिक व मानसिक अनेक फायदे आहेत यामुळे जलतरण मानवी आरोग्याच्या दृष्टीने फार महत्वाची भूमिका पार पाडते. जलतरणाने अनेक रोगांपासून बचाव होतो.

मुख्य शब्द : जलतरण, आरोग्य.

प्रस्तावना:

खेळांचा इतिहास फार प्राचीन आहे त्याच्या सोबतच पाण्यातील खेळाचा इतिहास फार जुना आहे. रामायण महाभारत काळात पोहून नदी पार केल्याचा उल्लेख आहे. सैन्याला पोहण्याचे प्रशिक्षण दिल्याचा उल्लेख सापडतो नवीन ऑलिम्पिक खेळ जे इ. सन 1896 ला सुरू झाले त्यात पोहणे या खेळाचा समावेश होता. पाण्यातील खेळात जलतरण, नौकानयन, कयाकिंग, वॉटर पोलो कॅनोइंग, डायविंग, आर्टीस्टिक स्विमिंग, सर्फिंग इत्यादी पाण्यातील खेळांपैकी आपण येथे जलतरण म्हणजेच पोहणे याचा आरोग्यावर काय परिणाम होतो याचा अभ्यास करणार आहोत. आरोग्य हा सर्वासाठीच महत्वाचा विषय आहे. 'आरोग्य नीट आहे तर सर्वकाही ठिक आहे.' आरोग्य चांगले असेल तर मनुष्य आनंदी व दीर्घायुष्य प्राप्त करतो. जलतरणाने आरोग्य चांगले राहण्यासाठी मदत होते. आरोग्यावर आहार, व्यायाम, विचार, आनंद, व्यवहार, आध्यात्म इत्यादी गोष्टी खूप परिणाम करतात. आपण येथे जलतरणाचा आरोग्यावर काय परिणाम होते हे बघणार आहोत.

उद्देश्य:

- १) जलतरण विषयी माहिती देणे.
- २) आरोग्या विषयी माहिती देणे.
- ३) जलतरणाची आरोग्या साठी भूमिका स्पष्ट करणे.

जलतरण:

जलतरण म्हणजे संपूर्ण शरीराचा व्यायाम होणारा क्रीडा प्रकार होय. जलतरण हे सर्वांच्याच आवडीचा खेळ आहे. जलतरण हे पाण्यात केले जाते. याच्या नावातच जल म्हणजे पाणी व तरण म्हणजे पार करणे, तरून जाणे सोप्या भाषेत पोहणे असे होईल.

पाण्यात हात पायाची अशा पद्धतीने हालचाल करणे की ज्यामुळे शरीर पाण्यावर तरंगेल व एका ठिकाणहून दुसरीकडे नेता येईल यांना जलतरण असे म्हणतात.

जलतरणाचे खालील प्रकार आहेत.

फ्री स्टाईल - पोटावर मुक्त पोहणे यात अपेक्षित आहे.

ब्रेस्ट्रोक : हात पाय एकाच वेळी उघडणे व बंद करणे यात अपेक्षित आहे.

बॅक स्ट्रोक : पाठीवर पोहणे यात अपेक्षित आहे.

बटर फ्लाय : दोन्ही हात एकत्र पुढे टाकून कंबरेवर पाणी मारणे यात अपेक्षित आहे.

या सर्व प्रकारात खेळाडूंना कमी वेळात प्रतिस्पर्ध्यांच्या पहिले अंतर कापून विजय प्राप्त करायचा असतो.

आरोग्य:

शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक दृष्ट्या चांगली स्थिती म्हणजे आरोग्य होय.

आरोग्याचे महत्त्व सर्वासाठीच आहे. आरोग्याने मनुष्य आनंदी व दीर्घ आयुष्य प्राप्त करतो. आजकालच्या व्यस्त जीवन शैलीत आरोग्याला जास्त महत्त्व प्राप्त झाले आहे. आरोग्यासाठी फार पूर्वीपासून मनुष्य जागरूक आहे. इ. सन पूर्वी पूर्व काळात विविध व्यायामाचा, आहाराचा उल्लेख आपल्याला आढळतो. आरोग्य चांगले राहावे यासाठी महर्षी पतंजलींनी अष्टांग योगाची रचना केलेली दिसते यातील आसन, प्राणायाम मुळे विविध

व्याधी बऱ्या होण्यास मदत होते. अष्टांग योगाचे पालन पूर्वी पासून केले तर व्याधी-पासून मनुष्याचे संरक्षण होते व आरोग्य प्राप्ती होते. आपण येथे जलतरणाच्या माध्यमातून आरोग्यासाठी काय फायदे आहेत हे बघणार आहोत. जलतरण आरोग्य सुस्थितीत राखण्यास सहकार्य करते. आजकाल आरोग्य चांगले राखण्यासाठी लोक भरपूर खर्च करत आहेत पण जलतरणामुळे कमी खर्चात कमी वेळात आरोग्याला चांगला फायदा मिळू शकतो.

जलतरणाची आरोग्यासाठी भूमिका:

जलतरण आरोग्यासाठी फार उपयुक्त आहे. जलतरण एक जीवन रक्षक कला आहे. जलतरणाची आरोग्यासाठी उपयुक्तता खालील प्रमाणे आहे-

- १) पाण्यात हात, पाय, पोटा, पाठ, संपूर्ण स्नायू यांचा व्यायाम झाल्याने यात शक्ती येते.
- २) शरीराचे रक्ताभिसरण सुधारते.
- ३) श्वासोच्छ्वास जोऱ्यात झाल्याने फुफ्फुसाची क्षमता वाढते.
- ४) हृदयाचे कार्य सुधारते.
- ५) एक तास पोहल्याने ५०० ते ८०० कॅलरी जळतात त्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते.
- ६) पाण्यामुळे शरीराच्या नाजूक भागाची मालिश झाल्याने सांध्यांना आराम मिळतो.
- ७) पाण्यात हात पाय मारल्यामुळे स्नायू तानले जातात त्यामुळे लवचिकता वाढते.
- ८) पाण्यात व्यायाम झाल्यामुळे एंडोर्फिन पाझरते त्यामुळे मन आनंदी राहते.
- ९) शरीर थकल्यामुळे शांत झोप लागते.
- १०) एकच कार्य सतत केल्यामुळे मन एकाग्र होते.
- ११) जलतरणामुळे लठ्ठपणा, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हाडांची झीज, नैराश्य, पाठदुखी इत्यादी आजार होण्याचा धोका कमी होतो.

संशोधन पद्धती:

संशोधन कार्यपद्धती ही संशोधनाच्या स्वरूपावर अवलंबून असते. प्रस्तुत संशोधन हे सर्वेक्षण पद्धतीचा अवलंब करून केले आहे. यात पाहणी करणे, वर्णन करणे, संबंधित साहित्याचा आढावा घेणे या बाबी येतात.

निष्कर्ष

जलतरण एक सर्वांगीण व्यायाम आहे. यात पूर्ण शरीराला व्यायाम होतो. पूर्ण शरीराचा म्हणजेच हात, पाय, पोटा, पाठ, मान इत्यादींचा व्यायाम होतो. यामुळे शरीराचे वाढलेले वजन ज्यामुळे अनेक आजार होतात ते कमी होते व आजार टळतात पोहण्याचे शारीरिक सोबतच मानसिक सुद्धा अनेक फायदे आहेत जसे एंडोर्फिन मुळे मन प्रसन्न राहते, एकाग्र राहते, इत्यादी. या सर्व बाबींमुळे असे म्हणता येईल की जलतरणाची आरोग्याच्या दृष्टीने महत्वाची भूमिका आहे.

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. प्रा. आलेगावकर : क्रीडा मानसशास्त्र
2. प्रा. जे. पी. शेळके : शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास
3. आशा रतनजी : सामना मधुमेहाशी
4. डॉ अजमेर सिंग, जगदीश बैस : ऑलिम्पिक अभियान
5. Online Information.
