IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 3, November 2026
Impact Factor: 8.2

महिला आणि क्रीडा क्षेत्र : सहभाग, आव्हाने आणि प्रगती

डॉ मनीषा माणिकराव पवार

सहयोगी प्राध्यापक, मराठवाडा सांस्कृतिक मंडळाचे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, छत्रपती संभाजीनगर महाराष्ट्र

manishapawar65@gmail.com

सारांश

आजच्या काळात महिला क्रीडा क्षेत्रामध्ये महत्त्वपूर्ण कामगिरी करत आहेत. पूर्वी क्रीडा क्षेत्रामध्ये महिलांचा सहभाग मर्यादित होता. सामाजिक विचार, कौटुंबिक जबाबदाऱ्या, आर्थिक अडचणी आणि पुरेशा सुविधांचा अभाव यामुळे अनेक महिलांना खेळामध्ये सहभागी होता येत नव्हते. मात्र आता परिस्थितीमध्ये बदल होत असून महिला राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर विविध खेळांमध्ये आपले कौशल्य दाखवत आहेत.

क्रीडेमुळे महिलांचा शारीरिक आणि मानसिक विकास होण्यास मदत होते. तसेच आत्मविश्वास, नेतृत्वगुण, शिस्त आणि निर्णयक्षमता विकसित होते. प्रस्तुत संशोधन पेपरमध्ये महिला आणि क्रीडा क्षेत्रातील सहभाग, महिलांसमोरील अडचणी, क्रीडा क्षेत्रातील संधी, महिलांचे योगदान आणि भविष्यातील विकास यांचा अभ्यास करण्यात आला आहे.

प्रस्तावना

क्रीडा हा मानवी जीवनाचा महत्त्वाचा भाग आहे. शारीरिक आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी आणि व्यक्तिमत्त्वाचा विकास होण्यासाठी खेळ महत्त्वाची भूमिका बजावतात. पुरुषांप्रमाणेच महिलांनाही क्रीडा क्षेत्रामध्ये सहभागी होण्याचा आणि आपले कौशल्य सिद्ध करण्याचा समान अधिकार आहे.

पूर्वी समाजामध्ये महिलांनी घर आणि कुटुंबाची जबाबदारी सांभाळावी, असा विचार अधिक प्रमाणात होता. त्यामुळे अनेक महिलांना खेळामध्ये सहभागी होण्यासाठी पुरेशा संधी मिळत नव्हत्या. परंतु शिक्षणाचा प्रसार, सामाजिक जागृती आणि महिलांच्या वाढत्या आत्मविश्वासामुळे क्रीडा क्षेत्रामध्ये महिलांचा सहभाग वाढत आहे.

Copyright to IJARSCT
www.ijarsct.co.in
DOI: 10.48175/IJARSCT-40853

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429 Volume 6, Issue 3, November 2026 Impact Factor: 8.2

आज महिला क्रिकेट, हॉकी, कुस्ती, बॅडमिंटन, बॉक्सिंग, ॲथलेटिक्स, कबड्डी आणि इतर अनेक खेळांमध्ये यश मिळवत आहेत. ऑलिम्पिक, राष्ट्रकुल स्पर्धा आणि आशियाई स्पर्धांमध्येही महिला खेळाडू देशाचे प्रतिनिधित्व करत आहेत.

महिला खेळाडूंच्या यशामुळे इतर मुलींनाही खेळामध्ये सहभागी होण्याची प्रेरणा मिळत आहे. त्यामुळे महिलांना क्रीडा क्षेत्रामध्ये समान संधी, योग्य प्रशिक्षण आणि आवश्यक सुविधा उपलब्ध करून देणे गरजेचे आहे. (संदर्भ : Gertrud Pfister आणि Ilse Hartmann-Tews, पुस्तक – Sport and Women: Social Issues in International Perspective, प्रकाशक – Routledge, 2003.)

संशोधन पद्धती

प्रस्तुत संशोधन पेपर तयार करण्यासाठी वर्णनात्मक आणि विश्लेषणात्मक संशोधन पद्धतीचा वापर करण्यात आला आहे. महिला आणि क्रीडा क्षेत्राशी संबंधित पुस्तके, संशोधन लेख आणि उपलब्ध साहित्याचा अभ्यास करण्यात आला आहे.

या संशोधनामध्ये महिलांचा क्रीडा क्षेत्रातील सहभाग, सामाजिक आणि आर्थिक अडचणी, महिलांना मिळणाऱ्या संधी, महिला खेळाडूंचे योगदान आणि क्रीडा क्षेत्रातील समानतेचा विचार करण्यात आला आहे.

संबंधित साहित्याच्या आधारे महिलांच्या क्रीडा क्षेत्रातील सद्यस्थितीचे विश्लेषण करण्यात आले आहे.

निष्कर्ष आणि विश्लेषण

महिला आणि क्रीडा क्षेत्राचा विचार केला असता महिलांनी विविध स्तरांवर प्रगती केली असल्याचे दिसून येते. मात्र या क्षेत्रात महिलांना काही अडचणींचाही सामना करावा लागतो.

1. महिलांचा क्रीडा क्षेत्रातील सहभाग

आज मुली आणि महिला विविध खेळांमध्ये उत्साहाने सहभागी होत आहेत. शालेय स्तरापासून राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरापर्यंत महिलांसाठी अनेक संधी उपलब्ध होत आहेत. योग्य प्रशिक्षण आणि प्रोत्साहन मिळाल्यास महिला खेळाडू उत्तम कामगिरी करू शकतात. (संदर्भ : Brianna L. Newland, Kim Encel आणि Pamm Phillips, “Participation Opportunities and Pathways for Women and Girls”,

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 3, November 2026
Impact Factor: 8.2

पुस्तक – Developing Sport for Women and Girls, संपादक – Emma Sherry आणि Katie Rowe, पृष्ठ क्र. 5–18, प्रकाशक – Routledge, 2020.)

2. महिलांसमोरील सामाजिक अडचणी

क्रीडा क्षेत्रामध्ये महिलांना अनेक सामाजिक अडचणींचा सामना करावा लागतो. काही ठिकाणी मुलींनी खेळामध्ये सहभागी होण्याबाबत कुटुंब आणि समाजामध्ये सकारात्मक विचार आढळत नाहीत. तसेच घरगुती जबाबदाऱ्या, सुरक्षिततेची चिंता आणि सामाजिक रूढी यांमुळे महिलांचा खेळातील सहभाग कमी होऊ शकतो. या अडचणी दूर करण्यासाठी कुटुंब आणि समाजाचे सहकार्य आवश्यक आहे. (संदर्भ : Karen M. Appleby आणि Elaine Foster, "Gender and Sport Participation", पुस्तक – Gender Relations in Sport, संपादक – Emily A. Roper, पृष्ठ क्र. 1–20, प्रकाशक – Sense Publishers, 2013.)

3. महिलांचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य

क्रीडेमुळे महिलांचे शारीरिक आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होते. नियमित व्यायाम आणि खेळामुळे शरीराची ताकद, सहनशक्ती, लवचिकता आणि कार्यक्षमता वाढते. तसेच खेळामुळे मानसिक ताण कमी होण्यास आणि आत्मविश्वास वाढण्यास मदत होते. त्यामुळे महिलांनी आपल्या दैनंदिन जीवनामध्ये खेळ आणि व्यायामाला महत्त्व दिले पाहिजे. (संदर्भ : Christy Greenleaf आणि Trent A. Petrie, "Studying the Athletic Body", पुस्तक – Gender Relations in Sport, संपादक – Emily A. Roper, पृष्ठ क्र. 119–140, प्रकाशक – Sense Publishers, 2013.)

4. महिला खेळाडूंचे प्रशिक्षण आणि कामगिरी

महिला खेळाडूंना त्यांच्या शारीरिक क्षमतेनुसार योग्य प्रशिक्षण देणे आवश्यक आहे. प्रशिक्षणामध्ये व्यायाम, आहार, विश्रांती आणि मानसिक तयारी यांना महत्त्व आहे. प्रत्येक महिला खेळाडूच्या गरजेनुसार प्रशिक्षणाचे नियोजन केल्यास तिच्या खेळातील कामगिरीमध्ये सुधारणा होऊ शकते. राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर यश मिळवण्यासाठी योग्य प्रशिक्षक आणि आधुनिक प्रशिक्षण सुविधा आवश्यक आहेत. (संदर्भ :

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 3, November 2026
Impact Factor: 8.2

Lisa Gowthorp, "High-Performance Athletes", पुस्तक – Developing Sport for Women and Girls, संपादक – Emma Sherry आणि Katie Rowe, पृष्ठ क्र. 172–184, प्रकाशक – Routledge, 2020.)

5. क्रीडा क्षेत्रातील महिलांची सुरक्षा

महिला खेळाडूंना प्रशिक्षण आणि स्पर्धांमध्ये सुरक्षित वातावरण मिळणे आवश्यक आहे. काही वेळा खेळाडूंना मानसिक त्रास, गैरवर्तन आणि भेदभावाचा सामना करावा लागू शकतो. अशा घटना टाळण्यासाठी क्रीडा संस्थांनी योग्य नियम तयार करणे, तक्रार निवारण व्यवस्था ठेवणे आणि प्रशिक्षकांनी खेळाडूंशी योग्य वर्तन करणे गरजेचे आहे. सुरक्षित वातावरण उपलब्ध झाल्यास महिलांचा क्रीडा क्षेत्रातील सहभाग वाढण्यास मदत होईल. (संदर्भ : Popi Sotiriadou आणि Pamela Wicker, "Athlete Protection and Duty of Care", पुस्तक – Developing Sport for Women and Girls, संपादक – Emma Sherry आणि Katie Rowe, पृष्ठ क्र. 197–208, प्रकाशक – Routledge, 2020.)

6. क्रीडा माध्यमांमध्ये महिलांचे प्रतिनिधित्व

वर्तमानपत्रे, दूरचित्रवाणी आणि डिजिटल माध्यमांमधून महिला खेळाडूंच्या कामगिरीला प्रसिद्धी मिळणे आवश्यक आहे. अनेक वेळा पुरुषांच्या खेळांना अधिक प्रसिद्धी दिली जाते आणि महिला खेळाडूंच्या यशाकडे तुलनेने कमी लक्ष दिले जाते. महिला खेळाडूंच्या कामगिरीला योग्य प्रसिद्धी मिळाल्यास इतर मुलींना खेळामध्ये सहभागी होण्यासाठी प्रेरणा मिळू शकते. (संदर्भ : Nicole M. LaVoi, "Gender and Sport Media", पुस्तक – Gender Relations in Sport, संपादक – Emily A. Roper, पृष्ठ क्र. 39–52, प्रकाशक – Sense Publishers, 2013.)

7. महिला आणि क्रीडा क्षेत्रातील समान संधी

महिला आणि पुरुष यांना क्रीडा क्षेत्रामध्ये समान संधी मिळणे आवश्यक आहे. प्रशिक्षण सुविधा, क्रीडा साहित्य, स्पर्धांमधील सहभाग, आर्थिक मदत आणि पुरस्कार यामध्ये भेदभाव होऊ नये. महिलांना योग्य संधी मिळाल्यास त्या प्रत्येक खेळामध्ये आपली गुणवत्ता सिद्ध करू शकतात. त्यामुळे शाळा, महाविद्यालये आणि क्रीडा संस्थांनी महिलांच्या सहभागाला प्रोत्साहन दिले पाहिजे. (संदर्भ : Jennifer Hargreaves, पुस्तक –

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429 Volume 6, Issue 3, November 2026 Impact Factor: 8.2

Sporting Females: Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sport, प्रकाशक – Routledge, 1994.)

6. निष्कर्ष

प्रस्तुत संशोधनाच्या अभ्यासावरून असे दिसून येते की महिला क्रीडा क्षेत्रामध्ये सातत्याने प्रगती करत आहेत. आज महिला विविध खेळांमध्ये राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर यश मिळवत आहेत. त्यांच्या यशामुळे समाजामध्ये महिलांविषयी सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण होत आहे.

क्रीडेमुळे महिलांचा शारीरिक आणि मानसिक विकास होतो. त्यांच्यामध्ये आत्मविश्वास, नेतृत्वगुण, शिस्त आणि निर्णयक्षमता वाढते. मात्र सामाजिक अडचणी, आर्थिक परिस्थिती, सुरक्षितता आणि सुविधांचा अभाव या समस्या अजूनही काही ठिकाणी दिसून येतात.

महिलांना क्रीडा क्षेत्रामध्ये समान संधी, योग्य प्रशिक्षण, सुरक्षित वातावरण आणि आर्थिक सहकार्य मिळणे आवश्यक आहे. शाळा, महाविद्यालये, कुटुंब आणि क्रीडा संस्थांनी महिलांना प्रोत्साहन दिल्यास त्या क्रीडा क्षेत्रामध्ये अधिक चांगली कामगिरी करू शकतील. त्यामुळे महिला आणि क्रीडा क्षेत्राचा विकास हा समाजाच्या प्रगतीसाठी महत्त्वाचा आहे.

संदर्भ सूची

1. Baca, Arnold. “Tracking Data.” Sports Technology: Technologies, Fields of Application, Sports Equipment and Materials for Sport. संपादक : Daniel Memmert, पृष्ठ क्र. 3–10. Springer Spektrum, Berlin, Heidelberg, 2024.

2. Düking, Peter आणि Billy Sperlich. “Wearable Technologies.” Sports Technology: Technologies, Fields of Application, Sports Equipment and Materials for Sport. संपादक : Daniel Memmert, पृष्ठ क्र. 27–34. Springer Spektrum, Berlin, Heidelberg, 2024.

3. Kersting, Uwe G. आणि Filip G. Lysdal. “Controlled Sliding as Injury Prevention.” Sports Technology: Technologies, Fields of Application, Sports Equipment and Materials for Sport. संपादक : Daniel Memmert, पृष्ठ क्र. 61–70. Springer Spektrum, Berlin, Heidelberg, 2024.

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 3, November 2026
Impact Factor: 8.2

4. Lippmann, Kevin, Veit Senner आणि Melanie Baldinger. "Aspects and Approaches for the Development of Digital Training Assistants." Sports Technology: Technologies, Fields of Application, Sports Equipment and Materials for Sport. संपादक : Daniel Memmert, पृष्ठ क्र. 85–98. Springer Spektrum, Berlin, Heidelberg, 2024.

5. Witte, Kerstin, Stefan Pastel, Dan Bürger आणि Katharina Petri. "Virtual Reality." Sports Technology: Technologies, Fields of Application, Sports Equipment and Materials for Sport. संपादक : Daniel Memmert, पृष्ठ क्र. 121–128. Springer Spektrum, Berlin, Heidelberg, 2024.

6. Steinberg, Claudia, Rejnald Lleshi आणि Helena Miko. "Video-Based Human Action Recognition and Its Application in Dance Research." Sports Technology: Technologies, Fields of Application, Sports Equipment and Materials for Sport. संपादक : Daniel Memmert, पृष्ठ क्र. 129–139. Springer Spektrum, Berlin, Heidelberg, 2024.

7. Jaitner, Thomas. "Sports Measurement and Information Systems and Biomechanical Feedback Training." Sports Technology: Technologies, Fields of Application, Sports Equipment and Materials for Sport. संपादक : Daniel Memmert, पृष्ठ क्र. 141–149. Springer Spektrum, Berlin, Heidelberg, 2024.

Copyright to IJARSCT
www.ijarsct.co.in
DOI: 10.48175/IJARSCT-40853