

## भारतातील लिंग समानता आणि महिला सक्षमीकरणातील खेळाची भूमिका

लेफ्टनंट ज्योती विशाल लेंगर शारीरिक शिक्षण संचालिका, कमला कॉलेज, कोल्हापूर

Mail Id.- [jlengare09@gmail.com](mailto:jlengare09@gmail.com)

### गोषवारा :-

महिला सक्षमीकरण एक व्यापक प्रक्रिया आहे ज्यामध्ये महिलांना त्यांच्या हक्कांचा, अधिकारांचा आणि कर्तव्यांचा समज देणे, त्यांना निर्णय घेणाऱ्या प्रक्रियेत भाग घेण्याची संधी देणे, आणि त्यांच्या जीवनशैलीत सुधारणा घडवून आणणे याचा समावेश होतो. महिलांना त्यांच्या अधिकारांची, स्वायत्ततेची आणि समान संधीची ओळख करून देणे हे समाजाच्या प्रगतीसाठी आवश्यक आहे. भारतामध्ये लिंग समानता आणि महिला सक्षमीकरण हे अत्यंत महत्त्वाचे सामाजिक आणि सांस्कृतिक मुद्दे आहेत. परंपरेने महिलांना समाजातील दुय्यम स्थान दिले आहे आणि त्यांना अनेक क्षेत्रांमध्ये पुरुषांच्या तुलनेत कमी संधी मिळाल्या आहेत. तथापि, आधुनिक काळात महिलांनी विविध क्षेत्रांत आपली छाप सोडली आहे, आणि त्यापैकी एक महत्त्वाचे क्षेत्र म्हणजे क्रीडा. खेळ केवळ शारीरिक क्षमता वर्धित करण्याचे साधन नाही, तर महिलांच्या आत्मविश्वास, मानसिक मजबुती आणि समाजातील स्थान सुधारण्यासाठी एक शक्तिशाली माध्यम आहे. महिलांनी आपले स्थान सिद्ध केले असून, हे क्षेत्र महिला सक्षमीकरणासाठी एक महत्त्वाचे व्यासपीठ बनले आहे. खेळामध्ये महिलांना केवळ शारीरिकच नव्हे, तर मानसिक आणि सामाजिक पातळीवरही सशक्त बनविण्याची क्षमता आहे. महिलांना विविध खेळांमध्ये सहभागी होण्यासाठी प्रेरित करणे, त्यांच्या सक्षमीकरणाच्या प्रक्रियेला चालना देऊ शकते, कारण खेळ त्यांना नेतृत्व, सहकार्य, आत्मविश्वास, आणि आव्हानांना सामोरे जाण्याची क्षमता निर्माण करतो.

### बीज शब्द :-

महिला, सक्षमीकरण, खेळ, क्रीडा, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, लिंग समानता

### प्रस्तावना :-

लिंग समानता आणि महिला सक्षमीकरण ही आधुनिक भारताच्या प्रगतीसाठी अत्यंत महत्त्वाची उद्दिष्टे आहेत. समाजात महिलांना पुरुषांच्या बरोबरीने संधी देणे आणि त्यांची क्षमता ओळखून त्यांना पुढे येण्यास प्रवृत्त करणे हे केवळ न्याय्य नाही, तर देशाच्या सर्वांगीण विकासासाठी आवश्यक आहे. या संदर्भात, खेळ हे एक प्रभावी साधन ठरू शकते. खेळ केवळ शारीरिक तंदुरुस्ती आणि मनोरंजनापुरते मर्यादित नसून ते आत्मविश्वास वाढवतात, नेतृत्वगुण विकसित करतात आणि सामाजिक अडथळे दूर करण्यास मदत करतात. भारतीय महिला खेळाडूंनी राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर लक्षणीय कामगिरी करून सिद्ध केले आहे की, त्यांनी दिलेल्या संधीचा योग्य वापर केला तर त्या कोणत्याही क्षेत्रात उत्कृष्टता प्राप्त करू शकतात. खेळामुळे महिलांमध्ये आत्मविश्वास वाढतो, त्यांना शारीरिक आणि मानसिक बळ मिळते आणि समाजात त्यांना स्वतंत्र ओळख मिळते. भारतीय महिला खेळाडूंनी आंतरराष्ट्रीय स्तरावर आपले नाव कोरले असून सानिया मिर्झा, पी. व्ही. सिंधू, मिताली राज, मेरी कोम, स्मृती मानधना, मनू भाकर, गीता फोगाट यांसारख्या खेळाडूंनी आपल्या कर्तृत्वाने महिलांसाठी नवीन वाटा खुल्या केल्या आहेत. मात्र, अजूनही समाजात महिलांना खेळाच्या क्षेत्रात अनेक अडचणींचा सामना करावा लागतो. अजूनही अनेक सामाजिक बंधने, पूर्वाग्रह आणि संसाधनांची कमतरता यामुळे महिलांना खेळाच्या क्षेत्रात अनेक अडचणींचा सामना करावा लागतो.

### व्याख्या :-

#### • लिंग समानता :-

"लिंग समानता म्हणजे पुरुष आणि स्त्रियांना समान हक्क, संधी आणि संसाधनांमध्ये प्रवेश असणे, तसेच समाजाच्या सर्व क्षेत्रांमध्ये समान सहभाग मिळणे."

----- संयुक्त राष्ट्र संघ (United Nations)

"लिंग समानता ही केवळ नैतिक गरज नसून, ती सामाजिक आणि आर्थिक प्रगतीसाठी आवश्यक आहे. महिलांना समान संधी मिळाल्यास समाजाचा विकास अधिक गतीने होतो."

----- अमर्त्य सेन (Amartya Sen)

#### • महिला सक्षमीकरण :- "स्त्री नावाचा भारतीय समाजातील जो घटक आहे त्याला आपल्या जीवनात सर्व क्षेत्रात आपल्या सुप्त क्षमता प्रत्यक्ष वापरता येतील असा समाज निर्माण करणे म्हणजे सबलीकरण होय."

----- ( डॉ. विलास आढाव , 2009)

" महिलांना त्यांच्या वैयक्तिक वाढीसाठी आणि विकासासाठी सक्षम बनवणे तसेच स्वावलंबी बनवणे आणि आर्थिक दृष्ट्या स्वतंत्र होण्यासाठी प्रोत्साहित करणे म्हणजे महिला सक्षमीकरण होय."

### खेळामुळे होणारे महिलांचे सक्षमीकरण

खेळ महिलांसाठी केवळ शारीरिक क्षमता वाढवण्याचे माध्यम नाहीत, तर ते मानसिक, सामाजिक आणि भावनिक दृष्टिकोनातून देखील सक्षमीकरणासाठी महत्त्वाचे असतात. खेळांमधून महिलांना मिळणारे फायदे थोडक्यात मांडले आहेत:

#### 1. शारीरिक सक्षमीकरण :

- शारीरिक स्वास्थ्य आणि ताकद :

खेळामुळे महिलांचे शारीरिक स्वास्थ्य सुधारते. नियमित क्रीडाप्रवृत्तींमुळे हृदयरोग, डायबिटीस, आणि अन्य शारीरिक समस्या कमी होतात. जिम्नॅस्टिक्स, बास्केटबॉल, आणि अॅथलेटिक्स सारख्या खेळांमध्ये महिलांना ताकद, स्टॅमिना, आणि चपळतेचा विकास होतो.

- शरीराची लवचिकता आणि नियंत्रण :

खेळामुळे शरीर अधिक लवचिक, मजबूत आणि तंदुरुस्त होते. महिलांना आपल्या शरीरावर अधिक नियंत्रण मिळवण्यास मदत होते, ज्यामुळे त्यांची जीवनशैली सुधारते.

- स्वास्थ्याचे महत्त्व :

खेळामुळे महिलांना स्वतःच्या शरीराची आणि स्वास्थ्याची काळजी घेण्याची सवय लागते. त्यांना नियमित व्यायाम करण्याची प्रेरणा मिळते, जे त्यांच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

#### 2. मानसिक सक्षमीकरण :

- आत्मविश्वास आणि आत्म-सन्मान :

खेळ महिलांना आपल्या क्षमतेवर विश्वास ठेवायला शिकवतात. अनेक खेळांसाठी शारीरिक आणि मानसिक तयारी आवश्यक असते, ज्यामुळे महिलांचे आत्मविश्वास वाढतो. एक खेळाडू म्हणून त्यांना आपली क्षमता सिद्ध करण्याची संधी मिळते.

- निराशा आणि दबावाशी सामना :

स्पर्धात्मक खेळांमध्ये महिलांना पराभवांचा सामना करावा लागतो, आणि यामुळे ते संघर्ष सहन करण्याची क्षमता विकसित करतात. यामुळे त्यांची मानसिक दृढता आणि समस्या सोडवण्याची क्षमता वाढते.

- सकारात्मक मानसिकता आणि प्रेरणा :

खेळामुळे महिलांना एकाग्रता, धैर्य, आणि सकारात्मक मानसिकता विकसित करणे सोपे जाते. उच्च प्रतिस्पर्धात्मक वातावरणामध्ये महिलांना टिकून राहण्यासाठी मानसिक शिस्त आणि ताणतणावाचा सामना करणे शिकवले जाते.

#### 3. नेतृत्व आणि निर्णयक्षमता :

- खेळांमधून महिलांना नेतृत्वाची भूमिका निभावण्याची संधी मिळते. टीम स्पोर्ट्समध्ये महिलांना सामूहिक निर्णय घेणे, समस्यांचे निराकरण करणे, आणि नेतृत्व सुलभपणे शिकता येते.

- महिलांना विविध क्रीडाप्रकारांमध्ये प्रगती आणि नेतृत्वाची संधी मिळवून, ते त्यांच्या जीवनातील इतर क्षेत्रांमध्येही निर्णय घेण्याची क्षमता आणि आत्मनिर्भरता विकसित करतात.

#### 4. सामाजिक सक्षमीकरण :

- खेळ महिलांना समाजात उच्च स्थान मिळवण्यासाठी प्रेरित करतात. जेव्हा महिलांचा क्रीडांमध्ये सहभाग वाढतो, तेव्हा ते समाजाच्या रूढीवादी आणि पारंपरिक धारणांमध्ये बदल घडवू शकतात.

- खेळांमधून महिलांचा सहभाग समाजाच्या रूढीवादी धारणांना आव्हान देतो. महिला खेळाडू आपल्या समाजात पिढ्यानपिढ्या आलेल्या असमानतेच्या भिंती तोडतात आणि समाजात महिलांच्या भूमिकेचा पुनर्विचार करतात.

- खेळ महिलांना आत्मनिर्भर, स्वावलंबी आणि सशक्त बनवतात, ज्यामुळे समाजात त्यांची आवाज अधिक प्रभावी होतो.

## खेळ आणि भारतातील लिंग समानता

भारतामध्ये लिंग समानतेचा मुद्दा महत्त्वाचा आहे, आणि खेळांच्या संदर्भात देखील हा मुद्दा महत्त्वाचा ठरतो. खेळ महिलांना समान संधी देण्याचे एक प्रभावी साधन ठरू शकतात. परंतु, इतिहासानुसार आणि समाजातील रूढीवादी विचारधारानुसार, महिलांसाठी खेळांमध्ये समानता साधण्यात अनेक आव्हाने आली आहेत. तरीही, खेळांच्या माध्यमातून लिंग समानता साधण्यासाठी अनेक महत्त्वपूर्ण बदल घडवले जात आहेत.

- खेळ महिलांना शारीरिकदृष्ट्या सक्षम बनवतात. त्यांचे शारीरिक आरोग्य, ताकद सुधारते, जे त्यांना आत्मनिर्भर बनवते.
- खेळांच्या माध्यमातून महिलांना समान स्थान मिळवण्याची संधी मिळते. यामुळे समाजाच्या रूढीवादी विचारधारेला आव्हान दिले जाते आणि लिंग आधारित भेदभाव कमी होतो.
- महिलांचा क्रीडामध्ये सहभाग, त्यांना पुरुषांशी समान पातळीवर स्पर्धा करण्याची संधी देते आणि समाजात महिलांच्या भूमिका बदलते.
- महिलांना उच्च क्रीडा संधी मिळाल्यास त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो आणि त्यांना स्वतःच्या क्षमतेवर विश्वास ठेवता येतो.
- मानसिक दृष्टिकोनातून देखील, खेळ महिलांना धैर्य, आत्मविश्वास, आणि समस्यांना सामोरे जाण्याची क्षमता विकसित करण्यास मदत करतात.
- खेळांमध्ये भाग घेणाऱ्या महिलांना नेतृत्व क्षमता आणि निर्णयक्षमता विकसित करण्याची संधी मिळते. यामुळे त्या नुसत्या क्रीडेतच नाही, तर इतर जीवनातील क्षेत्रांमध्ये देखील अधिक प्रभावी होतात.
- खेळ लिंग समानतेच्या दृष्टीने एक अत्यंत प्रभावी साधन आहेत. महिलांना समान संधी, प्रोत्साहन, आणि प्रशिक्षण मिळाल्यास, ते खेळांमध्ये पुरुषांशी समतेच्या पातळीवर येऊ शकतात, ज्यामुळे समाजातील लिंग भेदभाव कमी होईल आणि महिलांच्या सक्षमीकरणाला चालना मिळेल.

## महिला क्रीडा क्षेत्रातील महत्त्वाचे उदाहरण

- **सायना नेहवाल आणि पी. व्ही. सिंधू :-**  
सायना नेहवाल आणि पी. व्ही. सिंधू या भारतीय बॅडमिंटन खेळाडूंच्या यशाने भारतात महिला क्रीडाच्या क्षेत्रात एक नवा प्रपंच सुरू केला आहे. या दोघी खेळाडूंनी जागतिक पातळीवर भारताचे नाव गाजवले आहे, ज्यामुळे बॅडमिंटनसारख्या खेळांमध्ये महिलांचा सहभाग मोठ्या प्रमाणावर वाढला आहे.
- **मीराबाई चानू :-**  
मीराबाई चानू ही भारतीय वेटलिफ्टिंग खेळाडू आहे जिने २०२० च्या टोकियो ऑलिंपिकमध्ये रौप्य पदक जिंकले. तिच्या यशामुळे वेटलिफ्टिंगमधील महिलांचा सहभाग आणि त्यातील महिलांचे यश वाढले आहे.
- **महिला क्रिकेट संघ :-**  
महिला क्रिकेट संघाने अलीकडेच मोठे यश मिळवले आहे, विशेषतः २०२० च्या महिला T-20 वर्ल्ड कपमध्ये. यामुळे महिला क्रिकेटचा स्तर उंचावला आहे आणि अनेक मुलींना क्रिकेट खेळण्याची प्रेरणा मिळाली आहे.  
कबड्डी, कुस्ती, नेमबाजी, तलवारबाजी इत्यादी क्रीडा प्रकारातील महिला खेळाडूंची अशी बरीच उदाहरणे देता येतील की ज्याच्यातून महिला सक्षमीकरण झालेले दिसून येईल. मात्र तरी देखील अजूनही महिलांना काही आव्हानांना तोंड द्यावे लागते आहे. ज्यावर काम करून अधिक समानता साधता येईल.

## आव्हाने :-

- महिलांसाठी खेळांच्या सुविधांची कमतरता.
- समाजात महिलांच्या खेळांबद्दल असलेली नकारात्मक मानसिकता.
- सरकारी आणि खासगी क्षेत्रांमध्ये महिला खेळाडूंसाठी कमी गुंतवणूक.

## उपाय :-

- महिला खेळाडूंना अधिक शारीरिक आणि मानसिक समर्थन मिळवून देणे.
- क्रीडा क्षेत्रात समान संधी उपलब्ध करणे.
- महिला क्रीडापटूंसाठी सरकारच्या विविध योजनांची अंमलबजावणी करणे.

**निष्कर्ष :-**

भारतामध्ये खेळ हे लिंग समानता आणि महिला सक्षमीकरणाच्या दृष्टीने महत्त्वपूर्ण अंग बनले आहे. खेळांच्या माध्यमातून महिलांना सशक्त बनवण्याचे कार्य मोठ्या प्रमाणावर सुरू आहे, आणि यामुळे समाजात महिलांची भूमिका अधिक महत्त्वपूर्ण झाली आहे. तथापि, अजूनही महिलांसाठी अधिक समान संधी, सुविधा आणि समर्थन आवश्यक आहे. महिलांना खेळांमध्ये अधिक संधी देणे, त्यांना योग्य प्रशिक्षण आणि प्रायोजकांसह मदत करणे हे लिंग समानता आणि महिला सक्षमीकरणाच्या दिशेने महत्त्वपूर्ण पाऊल ठरू शकते.

**संदर्भ :**

1. <https://www.olympics.com/ioc/gender-equality/gender-equality-through-time>
2. डॉ. विलास आढाव - महिला सबलीकरण
3. "Women in Sports: Empowering Through Play," National Institute of Sports Studies.
4. "Sports Psychology and Women's Empowerment," Sports Psychology Journal.
5. "Gender Equality in Indian Sports," Indian Journal of Social Sciences.
6. "Women in Indian Sport: A Socio-Cultural Perspective" by S. M. Suresh
7. "Gender, Sport and Development in India" by Pooja Sawant
8. <https://www-esakal-com>. दृष्टिकोन : महिला सक्षमीकरणातील अडथळे
9. <https://www.unesco.org/en/gender-equality-women-empowerment-sports-and-science>
10. Neha J.Hiranandani - Girl Power: Indian women who Broke in Rules