

ISSN : 2395-4132

THE EXPRESSION

An International Multidisciplinary e-Journal

Bimonthly Refereed & Indexed Open Access e-Journal



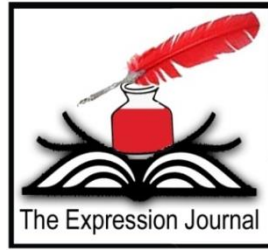
Impact Factor 6.4

Vol. 11 Issue 6 December 2025

Editor-in-Chief : Dr. Bijender Singh

Email : editor@expressionjournal.com

www.expressionjournal.com



खिलाडियों की खेल क्रिया पर शारीरिक दक्षता का प्रभाव :

एक अध्ययन

सुरेश ढबास

शोधार्थी (शारीरिक शिक्षा विभाग)

टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर

डॉ० अनुराग बिस्सू

सहायक आचार्य (शारीरिक शिक्षा विभाग)

टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर

.....

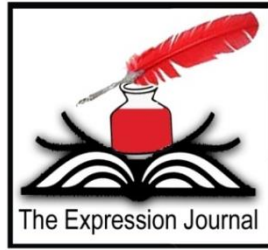
शोध सारांश

शारीरिक व्यायाम मानव जीवन की एक आवश्यक गतिविधि है, जो शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य से प्रत्यक्ष रूप से जुड़ी हुई है। यह अध्ययन शारीरिक व्यायाम, पोषण और शारीरिक फिटनेस के पारस्परिक संबंधों का विश्लेषण प्रस्तुत करता है। आधुनिक जीवनशैली और यंत्रीकरण के कारण शारीरिक गतिविधियों में कमी आई है, जिससे फिटनेस स्तर प्रभावित हुआ है। नियमित व्यायाम शरीर की शक्ति, सहनशक्ति, लचीलापन और समन्वय को विकसित करता है, जबकि संतुलित आहार ऊर्जा प्रदान करने, ऊतकों की मरम्मत और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक होता है। अध्ययन में यह स्पष्ट किया गया है कि व्यायाम और पोषण का समन्वय शारीरिक दक्षता, मानसिक संतुलन और समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए अनिवार्य है। निष्कर्षतः, सक्रिय जीवनशैली, नियमित व्यायाम और उचित पोषण स्वस्थ और संतुलित जीवन का आधार हैं।

प्रमुख शब्द

शारीरिक व्यायाम, शारीरिक फिटनेस, पोषण, स्वास्थ्य, सक्रिय जीवनशैली

.....



खिलाडियों की खेल क्रिया पर शारीरिक दक्षता का प्रभाव :

एक अध्ययन

सुरेश ढबास

शोधार्थी (शारीरिक शिक्षा विभाग)

टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर

डॉ० अनुराग बिस्सू

सहायक आचार्य (शारीरिक शिक्षा विभाग)

टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर

.....

प्रस्तावित शोध की भूमिका

शारीरिक व्यायाम एक ऐसी गतिविधि है जिसमें प्रत्येक मनुष्य अपने जीवन के दौरान कुछ हद तक लगा रहता है। यह उसके व्यवसाय जैसे शारीरिक श्रम, खेती के रूप में सामने आ सकता है। या एक आवश्यक गतिविधि के रूप में जैसा कि गृहिणी, घरेलू नौकर आदि द्वारा किया जाता है या अवकाश के समय की गतिविधि, एक मनोरंजन अधिनियम, खेल और खेल के माध्यम से प्रतिस्पर्धा के लिए एक गतिविधि के रूप में होती हैं।

आदिम समाज में जब मनुष्य को सभी कार्य स्वयं ही करने पड़ते थे, तब दैनिक जीवन के एक अनिवार्य अंग के रूप में शारीरिक फिटनेस की आवश्यकता होती थी। आधुनिक सभ्यता के आगमन और श्रम बचाने वाले उपकरणों के आविष्कार के साथ, शारीरिक कार्य का स्थान मशीनीकरण और स्वचालन ने ले लिया है और मनुष्य की शारीरिक कार्य क्षमता सीमित हो गई है। शारीरिक फिटनेस टिके रहने, सहन करने, तनाव झेलने और कठिन परिस्थितियों में भी बने रहने की क्षमता है, जबकि अयोग्य व्यक्ति हार मान लेता है।

जेनर्स (1984) के अनुसार, शारीरिक फिटनेस कोई ऐसी चीज नहीं है जिसके साथ आप पैदा हुए हैं, बल्कि यह कुछ ऐसी चीज है जिसे आपने निरंतर प्रयास से विकसित किया और बनाए रखा है। जब कोई सही ढंग से व्यायाम करता है और संतुलित आहार खाता है तो शरीर प्रतिक्रिया करता है और लगातार मजबूत होता जाता है। जब शरीर को सही व्यायाम नहीं मिलता है और उसकी जरूरतें पूरी नहीं होती हैं, तो वह धीरे-धीरे खराब हो जाता है और अपनी ताकत, गति, लचीलापन और सहनशक्ति खो देता है। भोजन जीवन की एक प्रमुख आवश्यकता है और उपलब्ध भोजन का प्रकार और मात्रा व्यक्तियों के साथ-साथ राष्ट्रों की शारीरिक और सामाजिक भलाई में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। शारीरिक फिटनेस, थकान से मुक्ति, ऊर्जा और क्षतिग्रस्त ऊतकों की मरम्मत के लिए एथलीटों के स्वास्थ्य के लिए उचित पोषण महत्वपूर्ण है। खेल का विज्ञान सभी खेल विज्ञानों में पोषण को अद्वितीय महत्व प्राप्त है। वास्तव में, यह वह नींव है जिसमें खेल प्रदर्शन का सार निहित है।

खान-पान और व्यायाम का सीधा संबंध व्यक्ति के वजन से होता है। किसी व्यक्ति का वास्तविक वजन जो खेल के मैदान में प्रदर्शन को प्रभावित करता है, उसका मूल्यांकन दुबले शरीर के द्रव्यमान और वसा प्रतिशत के आधार पर किया जाना चाहिए। वजन बढ़ाने और त्वचा की तह के माप के संबंध में व्यायाम का प्रकार और भोजन का सेवन मुख्य निर्णायक कारक हैं। शारीरिक फिटनेस न केवल स्वस्थ शरीर के लिए सबसे महत्वपूर्ण कुंजी में से एक है, बल्कि गतिशील और रचनात्मक बौद्धिक गतिविधि के लिए भी बुनियादी है। शरीर की स्वस्थता और मन की गतिविधियों के बीच का संबंध सूक्ष्म और जटिल है।

व्यायाम करने और लयबद्ध तरीके से चलने की प्रवृत्ति जन्मजात होती है। व्यायाम से मांसपेशियों की टोन में सुधार होता है और अच्छा महसूस होता है। कई अन्य कारकों के बीच ये कारक व्यायाम के महत्व को दर्शाते हैं। सीटन (1956) के अनुसार, शारीरिक फिटनेस को तीन पहलुओं में विभाजित किया गया है। काया, जैविक दक्षता और मोटर दक्षता, और प्रत्येक की विशेषताओं को निम्नानुसार समझाया गया है: काया: – स्वस्थ और मजबूत उपस्थिति और मांसपेशियों का विकास स्पष्ट है। हड्डी और मांसपेशियों के सामान्य और आनुपातिक वितरण के साथ उम्र और लिंग के हिसाब से अच्छा आकार होता है। दूसरा पहलू जैविक फिटनेस है जो हृदय-संवहनी थकान का विरोध करने के लिए अन्य सभी अंगों के साथ इंद्रियों, पाचन तंत्र, ग्रंथियों, हृदय और संचार प्रणालियों को सामान्य रूप से विकसित करने की विशेषता है। फिटनेस का तीसरा पहलू मोटर फिटनेस है और किसी के पास संतुलन, लचीलापन, चपलता शक्ति, शक्ति और सहनशक्ति जैसी विभिन्न प्रकार की बुनियादी मोटर गतिविधियों में औसत क्षमता होनी चाहिए। व्यक्ति को कम से कम दौड़ने, कूदने, चढ़ने, रेंगने, फेंकने और कुछ विशेष कौशलों का ज्ञान वयस्क सामाजिक मनोरंजन के लिए कौशल होना चाहिए।

प्रस्तावित शोध के सोपान

संपूर्ण शारीरिक फिटनेस के मूल कारक गति, ताकत, सहनशक्ति, सहनशक्ति लचीलापन, स्थिरता और कौशल हैं। ये सभी कारक मिलकर अच्छी तरह से विकसित शरीर, जैविक शक्ति, मजबूत कार्डियो-संवहनी प्रणाली और सतर्क न्यूरो-मस्कुलर समन्वय में योगदान करते हैं और पूरक हैं। स्वास्थ्य और शारीरिक फिटनेस को सावधानीपूर्वक चयनित शारीरिक गतिविधि और खेलों में भागीदारी के माध्यम से ही प्राप्त और बनाए रखा जा सकता है।

कोई व्यक्ति शारीरिक रूप से तब स्वस्थ होता है जब वह बीमारी से मुक्त होता है, उसके शरीर की संरचना और कार्यप्रणाली सामान्य होती है, उसके पास दैनिक जीवन के अधिकतम कार्य करने के लिए पर्याप्त ताकत, गति, चपलता, सहनशक्ति और कौशल होता है, वह मानसिक और भावनात्मक रूप से समायोजित होता है और उच्च नैतिक होता है। आध्यात्मिक अवधारणाएँ, ऐसे व्यक्ति बिना किसी अनावश्यक थकान, तनाव या बोरियत के अपना दैनिक कार्य प्रभावी ढंग से और कुशलता से कर सकते हैं। वह प्रसन्नचित्त, खुश है और अपने परिवार के साथ-साथ अपने समुदाय के लिए भी योगदान देता है। व्यायाम या नियमित रूप से खेले जाने वाले खेल वह आधार हैं जिन पर ऐसी फिटनेस टिकी होती है। (वेनियर और हैली 1960)।

व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान वैज्ञानिक अनुशासन और व्यावहारिक विज्ञान दोनों है। शारीरिक शिक्षा के एक उप-अनुशासन के रूप में, यह कार्डियो-वैस्कुलर, न्यूरो-मस्कुलर और चयापचय प्रक्रियाओं और उन पर व्यायाम के प्रभावों के अध्ययन से संबंधित है।

इसके अध्ययन में गति के लिए ऊर्जा के स्रोत, ऊर्जा उत्पादन की प्रक्रियाएँ और गति से शरीर प्रणाली पर पड़ने वाले प्रभाव शामिल हैं। व्यायाम की फिजियोलॉजी में न केवल शरीर विज्ञान बल्कि पोषण, मनोविज्ञान, जैव रसायन और एंडोक्रिनोलॉजी भी शामिल है। जबकि कार्डियो-वैस्कुलर फिटनेस व्यायाम फिजियोलॉजी का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य है, यह इस बात की खोज करने वाले उप-अनुशासन का सिर्फ एक पहलू है कि ऊर्जा का उपयोग कितनी कुशलता से किया जाता है। इसकी भी चिंता है शोधकर्ता नीचे शरीर के डेटा का निरीक्षण और रिकॉर्ड करते हैं तनाव का अभ्यास करें और श्वसन की गतिशीलता के बारे में बहुत कुछ सीखना है।

कार्डियो-वैस्कुलर और मस्कुलर सिस्टम, इन अध्ययनों के नतीजे बताते हैं व्यायाम करने के लिए शरीर का अनुकूलन और पर्याप्त डेटा प्रदान करना ऐसे प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप होने वाले लाभों का पता लगाता है। अनुसंधान और माप तकनीकें श्वसन परिवर्तन का पता नहीं लगा सकती हैं अनुपात के साथ-साथ विभिन्न से प्राप्त ऊर्जा की मात्रा ईंधन स्रोत। व्यायाम फिजियोलॉजी की पहचान यही है कि व्यायाम के तनाव के तहत मानव जैविक प्रणाली के लिए ही है।

प्रस्तावित शोध का महत्त्व

योग जीवन जीने का एक तरीका है जिसे कोई भी इंसान उम्र, स्वास्थ्य की स्थिति, धर्म या राष्ट्रीयता की परवाह किए बिना अभ्यास कर सकता है, क्योंकि यह सामान्य और आध्यात्मिक कानूनों पर आधारित है जो सभी मानव जाति पर समान रूप से लागू होते हैं। (जेम्स 1969)। वेदों में योग को "युज" के रूप में दर्ज किया गया है जिसका अर्थ है "जोड़ना" या "जोड़ना"। उस समय योक भारत का मूल प्रतीक था। बैलों को जोतना हड़प्पा और भारत की प्रागैतिहासिक सभ्यता का आदिम कार्य बताया गया है।

आसन शरीर, तंत्रिकाओं, परिसंचरण और अंगों के पूर्ण विकास के लिए आसन हैं। इन्हें खड़े होने, घुटने टेकने, लेटने, संतुलन बनाने या उलटी स्थिति में अभ्यास किया जाता है। उनके प्रदर्शन में अधिकतर खिंचाव, संकुचन, मरोड़ना शामिल है। और मांसपेशियों, स्नायुबंधन और टेंडन को आराम देने का उद्देश्य एक निश्चित समय के लिए स्थिर मुद्रा हासिल करना है। आसन करते समय शरीर आगे, पीछे और बगल में झुकता है, साथ ही धड़ को दाएं और बाएं घुमाता है।

व्यायाम शब्द "पूर्व" और से बना प्रतीक होता है यह घटक आर्सर से लिया गया है जिसका अर्थ है "लॉक"। इस प्रकार व्यायाम करें।

इसका अर्थ है किसी भाग को चलने के लिए अनलॉक करना या मुक्त करना। इसने व्यायाम का सुझाव दिया मांसपेशियों की गति के रूप में। (सिडनी, 1961)।

व्यावहारिक दृष्टिकोण से व्यायाम की एक मानक परिभाषा अंगों और उनके कार्यों को स्वस्थ स्थिति में रखने के लिए किसी भी शारीरिक परिश्रम के रूप में तैयार की जा सकती है। (अब्राहम्स 1930)।

प्रस्तावित शोध के उद्देश्य

1. अध्ययन केवल पुरुष छात्रों पर किया जाएगा।
2. शारीरिक और मानवशास्त्रीय मापदंडों पर इन विभिन्न गतिविधियों पर तनाव के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए तीन विषयों अर्थात् ट्रैक और फील्ड, योग, बास्केटबॉल और एक नियंत्रण समूह पर अध्ययन किया जायेगा।
3. अध्ययन निम्नलिखित चरों पर किया जाएगा।
 - (ए) रक्त डेक्सट्रोज (केवल चार बार)
 - (बी) वसा प्रतिशत (केवल चार साइटें)
 - (सी) महत्वपूर्ण क्षमता
 - (डी) सांस रोकने का समय (सकारात्मक और नकारात्मक दोनों)

- (ई) चरम प्रवाह दर
(एफ) कार्डियो-संवहनी दक्षता
(जी) ऑर्थोस्टेटिक परीक्षण।

4. भोजन का विश्लेषण केवल चयनित खिलाड़ियों के लिए किया जायेगा व्यावहारिक कठिनाई के कारण, इस अध्ययन में निम्नलिखित सीमाएँ रखी जायेगी।

1. सीमित समय में रीडिंग मापने के लिए अन्य अत्याधुनिक उपकरणों की अनुपलब्धता। केवल रक्त डेक्सट्रोस, चर और त्वचा की तह के माप का अनुमान लगाया जायेगा।
2. कुछ कारक जैसे भोजन, खिलाड़ियों की दैनिक दिनचर्या और अन्य कारक जो इस अध्ययन के परिणाम पर प्रभाव डाल सकते हैं, उन्हें व्यावहारिक सीमा तक कम कर दिया जायेगा।
3. पोषक तत्वों एवं खाद्य सामग्री का अनुमानित आकलन स्वीकृत पद्धतियों के अनुसार किया जायेगा।
4. डेक्सट्रोमीटर की सहायता से केवल रक्त डेक्सट्रोस को मापा जायेगा। जो कि रक्त शर्करा का प्रतिनिधित्व करता है।

प्रस्तावित शोध का निष्कर्ष

विभिन्न प्रकार के खेलों के लिए शारीरिक दक्षता का विकास बहुत महत्वपूर्ण है और इसके लिए बहुत अधिक चयनात्मकता, विशिष्टता और प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। इन विधाओं के उपयोग के माध्यम से विकसित देशों के एथलीटों ने बहुत उच्च स्तर की दक्षता हासिल कर ली है।

किसी व्यायाम कार्यक्रम की उपयोगिता का आकलन केवल शारीरिक फिटनेस में योगदान देने वाले किसी विशेष या कुल कारकों पर इसके दृश्य प्रभावों के संदर्भ में किया जा सकता है। शरीर की सहनशक्ति बढ़ाने में योगदान देने वाले क्रियाकलापों को दौड़ना, कूदना, लुढ़कना, तैरना, झुकना, मुड़ना, संतुलन बनाना, खींचना, झुकना, जॉगिंग आदि के रूप में वर्गीकृत किया गया है। ये बुनियादी गतिविधियाँ स्वाभाविक रूप से सभी शारीरिक गतिविधियों और खेलों में शामिल हैं।

कठोर व्यायाम के दौरान आराम करने की तुलना में ऑक्सीजन की मांग धीरे-धीरे बढ़ जाती है जिससे हृदय की गतिविधि तेज हो जाती है और परिसंचरण तेज हो जाता है। मांसपेशियों की गतिविधि की दक्षता और तीव्रता हृदय-संवहनी कार्य की पर्याप्तता पर निर्भर करती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- का प्रभाव। इंडियन जर्नल ऑफ चेस्ट डिजीज XIII,1-4
- ब्योर्नट्रोप, पी. (1976) मोटापे के उपचार में प्रभाव। क्लिनिकल एंडोक्रिनोलॉजी और मेटाबोलिसम। 5:431-454

The Expression: An International Multidisciplinary e-Journal

(A Peer Reviewed and Indexed Journal with Impact Factor 6.4)

www.expressionjournal.com ISSN: 2395-4132

- बोगर्ट, जे. (1960) पोषण और शारीरिक फिटनेस। 7वाँ संस्करण. फिलाडेल्फिया डब्ल्यू.बी. सॉन्डर्स कंपनी, 3–6
- बॉटगर, 1. (1984) ग्लाइकोजन स्राव पर व्यायाम का प्रभाव। जे.क्लिन. एंडोक्रिनोल 55: 117–172. स्ट्रॉस रिचर्ड एच. स्पोर्ट्स मेडिसिन डब्ल्यू.बी. में उद्धृत सॉन्डर्स कंपनी 196–199 XXVII
- ब्रैडी, आर.जे. (1968), शरीर रचना विज्ञान और शरीर विज्ञान के लिए एक क्रमादेशित दृष्टिकोण। हृदय प्रणालीए वॉशिंगटन एजुकेशनल प्रकाशक, 1–4.
- ब्रौना, लुसीम, वार्डन, आर. जॉनसन और बसकिर्क ई.आर. (1973) विज्ञान और ध्यान और व्यायाम और खेल की दवाएं। न्यूयॉर्क हार्पर और रो प्रकाशक, 279–280
- बायकोव, के.एम. (1960) शरीर विज्ञान की पाठ्य पुस्तक। मॉस्को फॉरेन लैंग्वेज पब्लिशिंग हाउस, 127–130