

ISSN : 2395-4132

THE EXPRESSION

An International Multidisciplinary e-Journal

Bimonthly Refereed & Indexed Open Access e-Journal



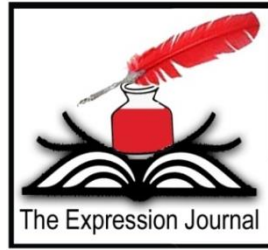
Impact Factor 6.4

Vol. 11 Issue 6 December 2025

Editor-in-Chief : Dr. Bijender Singh

Email : editor@expressionjournal.com

www.expressionjournal.com



खिलाडियों की खेल क्रिया का अध्ययन

सुरेश ढबास

शोधार्थी (शारीरिक शिक्षा विभाग)

टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर

डॉ० अनुराग बिस्सू

सहायक आचार्य (शारीरिक शिक्षा विभाग)

टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगानगर

.....

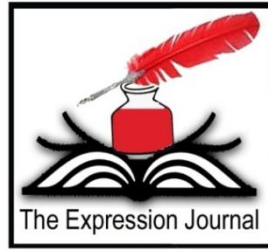
शोध सारांश

यह शोधपत्र विभिन्न खेल गतिविधियों, योग अभ्यास, दौड़ तथा पोषण के शारीरिक फिटनेस पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण करता है। अध्ययन में बास्केटबॉल, योग और दौड़ जैसी गतिविधियों के माध्यम से शारीरिक दक्षता, ऊर्जा उपयोग, श्वसन क्षमता और कार्डियोवैस्कुलर फिटनेस के विकास को समझाया गया है। खेल गतिविधियाँ मांसपेशीय शक्ति, सहनशक्ति, समन्वय और अनुशासन को विकसित करने में सहायक होती हैं। साथ ही, उचित पोषण, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, खनिज और विटामिन शरीर की ऊर्जा आवश्यकताओं और पुनर्निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। योग अभ्यास शारीरिक संतुलन, मानसिक शांति और आध्यात्मिक विकास में सहायक सिद्ध होता है। निष्कर्षतः, खेल, योग और संतुलित आहार का समन्वय व्यक्ति की समग्र शारीरिक एवं मानसिक फिटनेस के लिए अनिवार्य है।

प्रमुख शब्द

शारीरिक फिटनेस, खेल गतिविधियाँ, योग अभ्यास, पोषण, बास्केटबॉल

.....



खिलाड़ियों की खेल क्रिया का 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

वर्तमान अध्ययन के लिए अभ्यास का एक निश्चित कार्यक्रम है एक विशिष्ट समूह के लिए पहले से ही 15 मिनट और 30 मिनट की अवधि संबंधित गतिविधि में शामिल धावक का दौड़ने का कार्यक्रम था।

खिलाड़ियों के पास विशिष्ट बास्केटबॉल अभ्यास थे, योग के छात्रों के पास थे योग कार्यक्रम, सभी ग्रुप की अवधि 15 रही मिनट और 30 मिनट और यह उनकी दिनचर्या के अलावा एक अतिरिक्त भार था।

बास्केटबॉल प्रत्येक समूह के पांच खिलाड़ियों के बीच खेला जाने वाला खेल है। प्रत्येक टीम का उद्देश्य गेंद को विरोधियों की बास्केट में फेंकना और टीम को स्कोर करने से रोकना है। गेंद को टैप किया जा सकता है। लुढ़का हुआ। किसी भी दिशा में फेंका या टपकाया हुआ।

ग्लाइकोजन को रक्त द्वारा रक्त ग्लूकोज के रूप में मांसपेशियों में लाया जाता है और ग्लाइकोजन में परिवर्तित किया जाता है जो बदले में ग्लूकोज के बहुलक के रूप में रहता है। इस प्रकार, यह कार्बोहाइड्रेट का भंडारण रूप बन जाता है और जब मांसपेशियों की सिकुड़न प्रक्रिया के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है तो ग्लाइकोजन एंजाइमों द्वारा ग्लूकोज में अपघटित हो जाता है।

शारीरिक संरचना दुबले शरीर के द्रव्यमान और डिपो वसा का अनुपात है, और यह मानव शरीर की विशेषता वाली सबसे महत्वपूर्ण शारीरिक विशेषताओं में से एक है।

महत्वपूर्ण क्षमता गहरी प्रेरणा के बाद फेफड़ों से निष्कासित हवा की मात्रा है। सांस रोकने का समय जैसा कि रॉबसन (1972) द्वारा परिभाषित किया गया है, सांस रोकने का समय समय की वह अवधि है, जिसके दौरान कोई व्यक्ति बिना सांस लिए या छोड़े अपनी सांस रोक सकता है। सांस रोकना सकारात्मक या नकारात्मक हो सकता है। इसे सकारात्मक बताया गया है। जब हवा को जोर से अंदर खींचने के बाद सांस रोकी जाती है। इसी प्रकार जब वायु को जोर से बाहर निकालकर सांस रोकी जाती है तो उसे नकारात्मक कहा जाता है।

कार्डियो-वैस्कुलर दक्षता एक महत्वपूर्ण पहलू है जो बंद ट्यूबों और पंप से संबंधित है, जो पूरे शरीर में आवश्यक तत्वों के परिवहन में सहायता करता है और इस प्रक्रिया में, शरीर की चयापचय गतिविधि से उत्पन्न अपशिष्ट पदार्थों को एकत्र करता है। कोशिकाओं तक पोषक तत्वों और ऑक्सीजन के परिवहन के अलावा, यह (ए) होमोस्टैसिस को बनाए रखने के लिए आवश्यक पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स भी पहुंचाता है (बी) हार्मोन और एंजाइम जो शरीर के व्यापक कार्यों को नियंत्रित और एकीकृत करते हैं और (सी) एंटीबॉडी जो शरीर को हमलावर रोगजनकों अध्ययन के लिए चयनित गतिविधियों का अध्ययन है।

दौड़ना जीवन का एक तरीका है। फिटनेस पर सावधानी से ध्यान दिया जाना चाहिए। व्यक्ति को हमेशा अपना मुख्य उद्देश्य केवल फिटनेस के लिए दौड़ना नहीं बल्कि आनंद के लिए दौड़ना भी रखना चाहिए। जो जितनी देर तक दौड़ता रहेगा, उतनी देर तक ठीक रहेगा। यदि दौड़ना फिटनेस के लिए है, तो दौड़ने में बाधा डालने वाली कोई भी चीज किसी की फिटनेस को भी कम कर देगी। समग्र शारीरिक फिटनेस का आधार श्वसन और परिसंचरण में सुधार करके प्राप्त किया जाता है, और इस उद्देश्य के लिए सबसे प्रभावी गतिविधि दौड़ना है। (कोए और कोए 1983)।

बास्केटबॉल पूरी दुनिया में खेला जाता है। FIBA (फेडरेशन इंटरनेशनल डी बास्केटबॉल एमेचर) से संबद्ध 155 से अधिक राष्ट्रीय महासंघों में लगभग 200 मिलियन सक्रिय खिलाड़ी इस खेल में भाग लेते हैं। बास्केटबॉल की विश्वव्यापी लोकप्रियता इसकी जबरदस्त गतिशीलता के कारण है। बास्केटबॉल गति, निपुणता विकसित करने में मदद करता है।

सहनशक्ति और प्रतिक्रिया क्षमता- एक टीम गेम के रूप में यह नैतिक गुणों और इच्छा शक्ति के विकास का भी एक महत्वपूर्ण साधन है। जैसे लड़ने की भावना, कठोरता। अनुशासन, जीतने की इच्छा आदि। लगभग किसी भी अन्य खेल में व्यक्ति की कार्रवाई सामूहिक सोच और कार्रवाई से इतनी निकटता से जुड़ी नहीं होती है। कई अलग-अलग खेलों में शीर्ष स्तर के कई एथलीट अपने प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए बास्केटबॉल का उपयोग करते हैं। वर्तमान समय का बास्केटबॉल। इसकी

शुरुआत अमेरिका के स्प्रिंगफील्ड कॉलेज में हुई थी। डॉ. जेम्स नाइस्मिथ ने 1891 में खेल का मूल स्वरूप तैयार किया था। FIBA की स्थापना 1932 में जिनेवा में हुई थी। 1936 में बास्केटबॉल को ओलंपिक खेलों के कार्यक्रम में शामिल किया गया था। 1953 से विभिन्न महिला और पुरुष प्रभागों के साथ-साथ युवाओं और स्कूली बच्चों के लिए चैंपियनशिप और कप प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती रही हैं। (डेल्टो और अन्य। 1984) से बचाते हैं (ब्रेडी, 1968)।

प्रस्तावित शोध के सोपान

योग भारत के ऋषियों द्वारा विकसित शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अनुशासन की एक प्रणाली है और सदियों से इसका अभ्यास किया जाता रहा है। रीढ़ और पेट सहित शरीर के हर हिस्से और अंग के व्यायाम के लिए योग अभ्यास की दैनिक योजना अच्छी तरह से संतुलित होनी चाहिए।

"जो आसन में महारत हासिल कर लेता है वह दुनिया को जीत लेता है"। त्रिसिखिब्राह्मणोपनिषद (मंत्रभागा)-52 संस्कृत में 'योग' का अर्थ है 'मिलन'। यह सार्वभौमिक आत्म (ब्राह्मण) के साथ अन्तर्निहित व्यक्तिगत आत्म (जीव) के पुनर्मिलन का अनुशासन और अनुभव दोनों है, जिसकी यह एक आंशिक अभिव्यक्ति है। यही मानव जीवन और पुरुषार्थ का लक्ष्य है। योगिक जीवनशैली व्यक्ति को सीधे उसकी शारीरिक शक्तियों को संतुलन में रखने और उसकी मानसिक और आध्यात्मिक शक्ति को विकसित करने में मदद करती है। यह छात्रों को शारीरिक सद्भाव, मानसिक शांति और सकारात्मक दृष्टिकोण की ओर ले जाने में मदद करता है। योग वह विज्ञान है जो इसे प्राप्त करने की विधि सिखाता है। (योगेश्वर 1986)।

प्रस्तावित शोध का महत्त्व

यह पता लगाने के लिए कि क्या आधे घंटे तक खेल गतिविधि में लिया गया कार्य भार रक्त ग्लूकोज का उपयोग करने के लिए पर्याप्त है और क्या यह रक्त ग्लूकोज है। प्रतिस्थापित आहार एक एथलीट को अगली गतिविधि के लिए तैयार करता है। यह पता लगाने के लिए कि आपने कितनी मात्रा में आहार लिया है और गतिविधि के प्रकार के साथ इसका संबंध सीधे एथलीटों के वसा प्रतिशत से संबंधित है। यह निर्धारित करने के लिए कि क्या चयनित चर विभिन्न खेल गतिविधियों के लिए अलग-अलग प्रतिक्रिया देते हैं। पोषण शब्द न्यूट्रिकस से बना है जिसका अर्थ है स्तन को चूसना। इसे शरीर की ठीक से देखभाल करने के विज्ञान या कार्य के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, अर्थात् इसके विकास, रखरखाव और मरम्मत के लिए पर्याप्त खाद्य सामग्री प्रदान करना, (बोर्गट 1960)।

पोषक तत्व को उस पदार्थ के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो जीवित जीव के कामकाज के लिए आवश्यक है। कभी-कभी इसे शरीर का पोषण करने वाली सामग्री के रूप में संदर्भित किया जाता है। सभी निकटवर्ती सिद्धांत, आवश्यक तत्व, रासायनिक पदार्थ जो शरीर की वृद्धि और

विकास में सहायता करते हैं, उन्हें भी पोषक तत्व माना जाता है। (पलेक 1976)। आहार वह है जो शरीर को आवश्यक सभी पदार्थों, ऊर्जा के लिए ईंधन, विकास और मरम्मत के लिए प्रोटीन, साथ ही उनके द्वारा किए जाने वाले किसी भी कार्य के लिए खनिज और विटामिन की आपूर्ति करता है। किसी भी आहार में पर्याप्त तरल पदार्थ की आवश्यकता होती है।

भोजन विभिन्न पदार्थों का मिश्रित मिश्रण है जिसकी मात्रा कुछ मामलों में एक ग्राम के अंश से लेकर अन्य मामलों में सैकड़ों ग्राम तक भिन्न हो सकती है। खाद्य सामग्री का अर्थ ऐसी कोई भी चीज हो सकती है जिसका सेवन भोजन के रूप में किया जा सके।

प्रस्तावित शोध के उद्देश्य

1. खिलाड़ी के लिए पोषण संबंधी विश्लेषण का पता लगाना होगा।
2. इस अध्ययन के निष्कर्षों से शारीरिक शिक्षा शिक्षक को चयनित विषयों के शारीरिक रूप से सक्रिय छात्रों के लिए आहार निर्धारित करने में कुछ मदद मिल सकती है।
3. रक्त डेक्सट्रोज स्तरों पर गतिविधि के प्रभावों का पता लगाकर और भविष्य के लिए निर्देशित करना।
4. यह पता लगाना और सुझाव देना कि एथलीट की थकावट निम्न रक्त शर्करा के स्तर या किसी विशेष गतिविधि के लिए फिटनेस की कमी के कारण है या नहीं।

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 से विकसित देशों के एथलीटों ने बहुत उच्च स्तर की दक्षता प्राप्त की है। एथलीटों की शारीरिक दक्षता बढ़ाने के लिए इस तरह के दृष्टिकोण का हमारे देश में अभाव है। इसलिए इस दिशा में संकेंद्रित प्रयास अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। विभिन्न खेलों की दक्षता उनकी तीव्रता और अवधि पर निर्भर करती है। इस कथन को प्रमाणित करने के लिए खेल विशिष्ट फिटनेस शब्द का उपयोग किया जाता है। चूंकि उनकी मांगें अलग-अलग होती हैं, ऐसे खेलों में भाग लेने के दौरान होने वाला चयापचय समायोजन भी भिन्न होता है और रक्त की संरचना में परिलक्षित होता है। जोरदार गतिविधियों के दौरान ऑक्सीजन की मांग धीरे-धीरे परिसंचरण गति को बढ़ाती है और कुल चयापचय प्रक्रिया में लिए गए आहार की मात्रा बढ़ जाती है और इसका संबंध सीधे गतिविधि के प्रकार से होता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- अब्राहम्स एडोल्फ (1930) एक्सरसाइज इट्स फंक्शन, वेरायटीज एंड एप्लीकेशन, विलियम हेइन, मैन मेडिकल बुक्स लिमिटेड 32

The Expression: An International Multidisciplinary e-Journal

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

www.expressionjournal.com ISSN: 2395-4132

- ऐन, डी.एल. (1993)। भूख, भोजन सेवन और शरीर की संरचना पर एरोबिक और एनारोबिक प्रशिक्षण का प्रभाव। जिलाए पेट इंट वॉल्यूम.43
- बाल्डविन, के.एम. और फिट्स, आर.एच. (1975) व्यायाम के दौरान मांसपेशियों और यकृत ग्लाइकोजन की कमी। पप्लुगर्स आर्क 354, 203,212
- बाल्के, बी. (1958) हाइपरवेंटिलेशन के लिए अनुकूली प्रतिक्रियाएँ। जे. अप्पल. फिजियोल 12: 267–277.
- बर्जर, एम. और केमर, एफ.डब्ल्यू. (1979) एना सौंदर्यीकृत सामान्य चूहों में ग्लूकोज सहनशीलता और कंकाल की मांसपेशियों के ग्लूकोज चयापचय पर शारीरिक प्रशिक्षण का प्रभाव। डिबेटोलोगिया 16: 179–184.