

महाविद्यालय स्तर पर अध्ययनरत् महिला कबड्डी खिलाड़ियों के शारीरिक एवं शरीर क्रियात्मक चरों पर योग का प्रभाव

डॉ० जितेन्द्र कुमार बालियान
असि० प्रो०, शारीरिक शिक्षा विभाग,
शहीद मंगल पाण्डे राजकीय महिला
स्नातकोत्तर महाविद्यालय, मेरठ, उत्तर प्रदेश, भारत
Email: jkyoga7@gmail.com

सारांश

इस शोध पत्र का मुख्य उद्देश्य महिला कबड्डी खिलाड़ियों के शारीरिक एवं शरीर क्रियात्मक चरों पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना था। इसके लिए चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ से सम्बद्ध महाविद्यालयों / संस्थानों में अध्ययनरत् 18 से 25 वर्ष आयु वर्ग की 30 महिला कबड्डी खिलाड़ियों का चयन 'यादृच्छिकी न्यादर्श चयन पद्धति' अपनाकर किया गया। चयनित महिला कबड्डी खिलाड़ियों पर 8 सप्ताह तक योग के अभ्यास के प्रभाव को ज्ञात करने हेतु शारीरिक चरों के मापन के लिए फिजीकल फिटनेस टेस्ट तथा शरीर क्रियात्मक चरों के मापन के लिए नाडी दर परीक्षण, रक्त दाब परीक्षण एवं लौह-प्रथिन परीक्षण का प्रयोग किया गया। परीक्षणों/उपकरणोंके प्रशासन उपरान्त प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकीय तकनीक मध्यमान, मानक विचलन तथा टी-परीक्षण की सहायता से किया गया। प्राप्त परिणामों से स्पष्ट होता है कि योगाभ्यास का प्रभाव महिला कबड्डी खिलाड़ियों पर योग का अभ्यास न करने वाली से योग का अभ्यास करने वाली महिला कबड्डी खिलाड़ियों के शारीरिक एवं शरीर क्रियात्मक चर बेहतर पाये। योगाभ्यास न करने वाली खिलाड़ी तथा योगाभ्यास करने वाली खिलाड़ी के मध्य शारीरिक एवं शरीर क्रियात्मक चरों के संदर्भ में किसी सार्थक अन्तर के न पाये की पूर्व परिकल्पित परिकल्पना "टी" परीक्षण उपरान्त अस्वीकृत की गयी है।

प्रस्तावना

प्राचीन काल से ही ऋषियों का उद्घोष रहा है कि 'शरीरमाधं खलुधर्म साधनम्' कर्म करने से लेकर जीवन में आनन्द प्राप्त करने तक का एक मात्र साधन स्वस्थ शरीर ही है।

योग का अर्थ अपनी चेतना का बोध। योग खेलकूद जगत में विश्व के सामने एक चुनौती बनकर आ सकता है क्योंकि प्रारम्भिक काल से योग का प्रचलन है। प्राचीन काल योग ऋषि मुनि से लेकर राजा व प्रजा को स्वास्थ्य वे लम्बी आयु बनाये रखने का साधन योग को माना जाता है। योग आत्म संयम व अनुशासन व शारीरिक क्षमता को बढ़ाने व बनाये रखने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विगत वर्षों में योग का प्रचलन थोड़ा कम हो गया था लेकिन

वर्तमान युग में फिर से हमें "योग" का शस्त्र उठाना होगा। समय की माँग के अनुसार और उचित समाधान के लिये बहुत आवश्यक है अतः जिस प्रकार सूर्य की किरणें हमें प्रकाश देती हैं। अगर इन किरणों को किसी लेंस द्वारा एकत्रित कर लिया जाये तो नये सृजन के रूप में चिंगारी बन जाती है और वह विकराल रूप ले सकती है जो पूरे जंगल को जला सकती है। अगर इसी आग पर नियंत्रण कर लें तो अग्नि हमारे लिये देवता साबित होती है। यही बात योग के शस्त्र यानि योग शिक्षा पर लागू होती है। हम स्वयं अपनी असीम सम्पदा के मालिक होकर भी कस्तूरी मृग की भाँति असहाय मजबूर एवं कमजोर बन गये हैं। शारीरिक स्वस्थता के लिये व्यायाम की आवश्यकता है तथा मन मस्तिष्क को स्वस्थ व शारीरिक क्षमता को बनाये रखने के लिये योग का सहारा लिया जाता है। अतः शरीर और मस्तिष्क का उचित तालमेल हो जाये तो मनुष्य द्वारा सर्वोच्च शिखर पर पहुँचाने की कल्पना साकार हो सकती है। योग करने से खेल की क्रिया पर जो प्रभाव पड़ता है।

योग अभ्यास का खेलकूद के क्षेत्र में भी अपना एक विशेष महत्व है। विभिन्न प्रकार के खेलों में खिलाड़ी अपनी कुशलता, क्षमता व योग्यता आदि बढ़ाने के लिए योग अभ्यास करता है। योगाभ्यास से जहाँ खिलाड़ी में तनाव के स्तर में कमी आती है वही दूसरी ओर इससे खिलाड़ियों की एकाग्रता व बुद्धि तथा शारीरिक क्षमता भी बढ़ती है। खिलाड़ियों में एकाग्रता लाने, शरीर में लचीलापन बढ़ाने तथा शरीर की क्षमता बढ़ाने के लिए रोजाना योगाभ्यास को समय देते हैं। यहाँ तक की अब तो खिलाड़ियों के लिए सरकारी व्यय पर खेलकूद में योग के प्रभाव पर भी अनेकों शोध हो चुके हैं। जो की खेलकूद के क्षेत्र में योग के महत्व को सिद्ध करते हैं।

शारीरिक फिटनेस प्रत्येक व्यक्ति के शारीरिक अवयवों तथा कौशलों पर निर्भर करती है निश्चित मायनों में शारीरिक स्वस्थता की आवश्यकता हर व्यक्ति को होती है शारीरिक स्वस्थता इस बात पर निर्भर करती है कि व्यक्ति व खिलाड़ी किस प्रकार कार्य करता है शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अधिक देर तक थकान को अपने दूर रखकर कार्य कर सकता है और अधिक मजबूत व अधिक दिमागी रूप से अपनी इन्द्रियों पर संतुलन बनाये रख सकता है।

खेल के अनेक रूप होते हैं लेकिन सभी खेलों में कौशल्य प्रदर्शन प्राप्त करने हेतु उनकी शारीरिक क्षमता का पूर्ण रूप से उपयोग में लाना है। तथा खेल व अन्य क्रीडा स्पर्धा में सभी जगह ताकत, चपलता, गति के साथ हृदय श्वॉस क्षमता का भी होना जरूरी है ताकि लम्बी अवधि की क्रीडा स्पर्धाओं को अच्छे ढंग से किया जा सके। क्रीडा स्पर्धा के लिए ताकत, लचीलापन, चपलता, सहनशीलता आदि आवश्यक है यह सभी घटक शारीरिक क्षमता से सम्बंधित है हमें अपनी क्रिया तेज करने के लिए वेग की आवश्यकता है ताकत के लिए शक्ति, तेज हलचल के लिए चपलता, मांसपेशी क्षमता की जरूरत है। हमें क्रियाओं को ज्यादा समय तक करने के लिए हृदयश्वसन क्षमता की जरूरत बिना थकान के लम्बे समय तक क्रियाएँ करने के लिए आवश्यक है जिससे खिलाड़ियों के कौशल्य निष्पादन को उच्च स्तर का बनाया जा सके।

समस्या का कथन

प्रस्तुत समस्या का कथन "महाविद्यालय स्तर पर अध्ययनरत् महिला कबड्डी

खिलाड़ियों के शारीरिक एवं शरीर क्रियात्मक चरों पर योग का प्रभाव”।

अध्ययन का उद्देश्य— शोध अध्ययन के उद्देश्य इस प्रकार चिन्हित किये गये थे।

8 सप्ताह के योग अभ्यास के संन्दर्भ में महिला कबड्डी खिलाड़ियों की भार, गति,पेट की मांसपेशियों की ताकत, कंधों ओर बाजुओ की मांसपेशियों की ताकत, चपलता, पैरो की विस्फोटक शक्ति, सहनशीलता, नाडी दर, रक्तदाब, लौह प्रथिन स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

अध्ययन की परिकल्पना

योग अभ्यास से महिला कबड्डी खिलाड़ियों के शारीरिक एवं शरीर क्रियात्मक चरों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

नियंत्रित घटक :

- 1) प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए केवल चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय ,मेरठ से सम्बद्ध महाविद्यालय/ संस्थानों की महिला कबड्डी खिलाड़ियों को ही लिया गया है
- 2) प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए केवल महिला कबड्डी खिलाड़ियों का चयन किया गया है।
- 3) प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए केवल 18 से 25 वर्ष की खिलाड़ियों का ही चयन किया गया है।
- 4) प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए 30 महिला कबड्डी खिलाड़ियों का चयन किया गया है।
- 5) प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए सार्थकता स्तर 0.05 लिया गया है।

शोध अध्ययन में प्रयुक्त शब्दों की परिभाषाएँ:

1—कबड्डी खिलाड़ी:

जो महिला खिलाड़ी कबड्डी खेल स्पर्धाओं में सहभागिता करती है,वे कबड्डी खिलाड़ी कहलाती है।

2—योग :

योग को शारीरिक, मानसिक स्वस्थता या चुस्ती—दुरुस्ती को मिलाकर ताकत, गति, दक्षता, दमखम, सहनशीलता, खेलभावना और आन्तरिक अगों का आपसी सही तालमेल का संगम कह सकते हैं।

3—शारीरिक चर:

प्रस्तुत अध्ययन में निम्नलिखित शारीरिक चरों को सम्मिलित किया गया है—

- 1 भार
- 2 गति
- 3 कंधों ओर बाजुओ की मांसपेशियों की ताकत
- 4 पेट की मांसपेशियों की ताकत
- 5 चपलता

6 पैरो की विस्फोटक शक्ति

7 गति सहनशीलता

4-शरीर क्रियात्मक चर:

प्रस्तुत अध्ययन में निम्नलिखित शरीर क्रियात्मक चरों को सम्मिलित किया गया है—

1 नाड़ी दर

2 रक्त दाब

3 लौह-प्रथिन स्तर

शोध विधि:

प्रस्तुत अध्ययन में योग के प्रभाव का आकलन करने के लिए अनुसन्धान की सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया।

जनसंख्या:

चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ से सम्बद्ध महाविद्यालय/ संस्थानों की महिला कबड्डी खिलाड़ियों को शोध जनसंख्या के रूप में सम्मिलित किया गया है।

न्यादर्श:

प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ से सम्बद्ध महाविद्यालय/ संस्थानों में अध्ययनरत् महिला कबड्डी की 30 खिलाड़ियों को न्यादर्श के द्वारा चुना गया, जिन्होंने अर्न्तमहाविद्यालय कबड्डी प्रतियोगिताओं में अपने अपने महाविद्यालय का प्रतिनिधित्व किया हो।

प्रयुक्त सांख्यिकीय प्रविधियाँ:

परीक्षणों द्वारा प्राप्त आँकड़ों का मध्यमान, मानक विचलन मध्यमान अन्तर तथा 'टी' अनुपात द्वारा निकाला गया है।

महिला कबड्डी खिलाड़ियों के शारीरिक एवं शरीर क्रियात्मक चरों के परीक्षणों पर प्राप्त आँकड़ों के मध्यमानों का विश्लेषण एवं परिणाम

क्रम सं०	परीक्षण	योग अभ्यास से पहले (मध्यमान)	योग अभ्यास करने के बाद (मध्यमान)	मानक विचलन (SD)	'टी' मूल्य
1	भार	64.00	61.6	0.621	21.16
2	50 गंज दौड़	7.59	6.68	0.497	15.42
3	सिट-अप्स	37.9	39.86	0.711	16.17
4	फ्लैक्स आर्य हैंग	10.4	11.7	0.508	14.66
5	शटल रन	10.73	9.06	0.524	16.30
6.	स्टैंडिंग ब्रॉग जम्प	5.3	6.3	0.356	17.38
7.	600 गज दौड़	6.20	4.77	0.417	19.16
8.	नाड़ीदर	81.66	80.06	0.287	20.21
9.	सिस्टोलिक रक्त दाब	122.06	122.00	0.874	3.75
10.	डायस्टोलिक रक्त दाब	84.09	83.96	0.827	6.18
11.	लौह प्रथिन स्तर	10.86	11.04	0.628	4.64

प्रस्तुत अध्ययन के कार्य से पूर्व में शोधार्थी ने जो परिकल्पनाएं ली गई थी उनका परीक्षण एवं परिणाम इस प्रकार है।

महिला कबड्डी खिलाड़ियों के भार, गति, पेट की मांसपेशियों की ताकत, कंधों व बाजुओं की मांसपेशियों की ताकत, चपलता, परों की विस्फोटक शक्ति, गति सहनशीलता, नाडी दर, रक्तदाब तथा लौह – प्रथिन स्तर पर 8 सप्ताह तक योगाभ्यास करने के बाद सार्थक अन्तर पाया गया। अतः परिकल्पना को अस्वीकार किया जाता है।

निष्कर्ष – किये गये अध्ययन में आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण करने के पश्चात् निम्नलिखित महत्वपूर्ण निष्कर्ष सामने आये हैं।

- 1) महिला कबड्डी खिलाड़ियों के योगाभ्यास के पहले व योगाभ्यास के बाद खिलाड़ियों के भार में सार्थक अन्तर है।
- 2) महिला कबड्डी खिलाड़ियों के योगाभ्यास के पहले व योगाभ्यास के बाद खिलाड़ियों की 50 गज दौड़ के मध्य सार्थक अन्तर है।
- 3) महिला कबड्डी खिलाड़ियों के योगाभ्यास के पहले व योगाभ्यास के बाद खिलाड़ियों के फ्लैक्स आर्म हैंग के मध्य सार्थक अन्तर है।
- 4) महिला कबड्डी खिलाड़ियों के योगाभ्यास के पहले व योगाभ्यास के बाद खिलाड़ियों के सिट-अप्स के मध्य सार्थक अन्तर है।
- 5) महिला कबड्डी खिलाड़ियों के योगाभ्यास के पहले व योगाभ्यास के बाद खिलाड़ियों के शटल रन के मध्य सार्थक अन्तर है।
- 6) महिला कबड्डी खिलाड़ियों के योगाभ्यास के पहले व योगाभ्यास के बाद खिलाड़ियों के स्टैंडिंग ब्रॉड जम्प के मध्य सार्थक अन्तर है।
- 7) महिला कबड्डी खिलाड़ियों के योगाभ्यास के पहले व योगाभ्यास के बाद खिलाड़ियों के 600 गज दौड़/पैदल के मध्य सार्थक अन्तर है।
- 8) महिला कबड्डी खिलाड़ियों के योगाभ्यास के पहले व योगाभ्यास के बाद खिलाड़ियों के नाडी दर के मध्य सार्थक अन्तर है।
- 9) महिला कबड्डी खिलाड़ियों के योगाभ्यास के पहले व योगाभ्यास के बाद खिलाड़ियों के रक्त दाब के मध्य सार्थक अन्तर है।
- 10) महिला कबड्डी खिलाड़ियों के योगाभ्यास के पहले व योगाभ्यास के बाद खिलाड़ियों के लौह- प्रथिन स्तर के मध्य सार्थक अन्तर है।

उपर्युक्त अंकित सभी बिन्दुओं का गहन विश्लेषण करने पर अन्ततः निष्कर्ष उद्घटित होते हैं कि महिला कबड्डी खिलाड़ियों पर योग का अभ्यास उनके शारीरिक एवं शरीर क्रियात्मक चरों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

सुझाव

- समान अध्ययन माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर भी किया जा सकता है।

मूल्य
21.16
15.42
16.17
14.66
16.30
17.38
19.16
20.21
3.75
6.18
4.64

- समान अध्ययन भिन्न-भिन्न आयु वर्गों पर भी किया जा सकता है।
- समान अध्ययन प्रदेश के अन्य विश्वविद्यालयों के खिलाड़ियों पर भी किया जा सकता है।
- समान अध्ययन पुरुष खिलाड़ियों पर भी किया जा सकता है।
- समान अध्ययन किन्हीं अन्य खेल के खिलाड़ियों पर भी किया जा सकता है।
- समान अध्ययन खिलाड़ियों तथा गैर खिलाड़ियों पर भी किया जा सकता है।
- समान अध्ययन शासकीय व पब्लिक स्कूलों के छात्रों पर भी किया जा सकता है।
- समान अध्ययन शहरी व ग्रामीण स्कूलों के छात्रों पर भी किया जा सकता है।

संदर्भ

1. स्वामी रामदेव जी—योग साधना व योग चिकित्सा रहस्य, प्रकाशन: दिव्य प्रकाशन, दिव्य योग मन्दिर ट्रस्ट, हरिद्वार—2005, पृ०—3
2. डॉ० ए के श्रीवास्तव— शारीरिक शिक्षा एवं खेल में मापन एवं मूल्यांकन, प्रकाशन: स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, दरियागंज—नई दिल्ली —2006 पृ०—27
3. प्रो० ईश्वर भारद्वाज—योग के आधारभूत तत्व प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी—2017 पृ०—8
4. डॉ० एस. एम शुक्ल एवं डॉ. शिवपूजन सहाय—सांख्यिकी विश्लेषण. साहित्य भवन पब्लिकेशन: आगरा ' 2013 पृ० — 232—233
5. उजाल, ईकबाल कौर— "एक काम्पेरेटिव स्टडी ऑफ फिजिकल फिटनेस ऑफ अरबन एण्ड रूरल स्कूल गर्ल्स" अनपब्लिशड एम० फिल० डिजरेशन, पंजाबी यूनिवर्सिटी पटियाला 1990।
6. आर के भाटिया, प्रीमलायटाटा — "बैलेंस और कॉलेज स्तर की धारणा पर चयनित योगिक व्यायाम का खिलाड़ियों पर प्रभाव" जर्नल आफ स्पोर्ट्स एंड स्पोर्ट्स साइंसेज वॉल्यूम। 28। 2005।
7. कॉल्सन एम. आर्चर डी—लंदन:ए और सी ब्लैक: व्यायाम और खेल में प्रोक्टिकल फिटनेस टेस्टिंग विश्लेषण। 2009
8. रॉस ए थॉमस एस — योग और व्यायाम के स्वास्थ्य लाभ: तुलना अध्ययन की समीक्षा।जे वैकल्पिक विकल्प मेड। 2010, 16: 3—12
9. बी० के आचार्य, एट अल — "प्राणायाम का प्रभाव (स्वैच्छिक विनियमित श्वसन) और योगसना (योग मुद्रा) पर सामान्य स्वस्थ जूनियर फुटबॉलर्स में लिपिड प्रोफाईल योग का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल , 2010.3 (2): पी 70
10. आमीन डीजे, गुडमैन एम —लचीलापन पर इयनगर योग में चयनित आसनो के प्रभाव: पायलट अध्ययन। जे बाँडीव मूव धर। 2014:18:39—404।(पबमेड)