Naveen Shodh Sansar (An International Refereed / Peer Review Multidisciplinary Research Journal)
RNI No.- MPHIN/2013/60638, ISSN 2320-8767, E- ISSN 2394-3793, Scientific Journal Impact Factor (SJIF)- 8.054,
July to September 2024, E-Journal, Vol. I, Issue XLVII, ISO 9001:2015 - E2024049304 (QMS)

अलग-अलग भोगोलिक क्षेत्र के विद्यार्थियों कि शारीरिक योग्यता, चरों का एक तुलनात्मक अध्ययन

महेश कुमार शर्मा *

* शोधार्थी (शारीरिक शिक्षा) भूपाल नोबल्स विश्वविद्यालय, उदयपुर (राज.) भारत

शोध सारांश - सामान्य गत्यात्मक क्षमता जो अपने कौशल्य के विकास के लिए विशेष रूप से मदद करता है। जो मुख्य रूप से शरीर की मोटी मांसपेशियों की क्रियाओं में मदद करती है। इसलिए खेल कूद की गतिविधियों तथा प्रतियोगिता में सामान्य गत्यात्मक क्षमता आवश्यक होती है। सामान्य गत्यात्मक क्षमता शारीरिक क्रियाओ तथा शारीरिक हल-चल की क्रियण में मदद करता है तथा अधिक समय तक शारीरिक क्रियाओ को करने में सहायता करता है।

प्रस्तावना - इस संशोधन में राजस्थान के पहाड़ी क्षेत्र तथा समतल क्षेत्र के माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत छात्र वर्ग कि शारीरिक योग्यता के चरों के हाथ ओर कंधों के स्नायुओं का स्नायु बल तथा सहन शक्ति, तेज गति तथा गति सुमेल, पैर का विस्फोटक बल, तथा रुधिराभिसरण श्वसन सहन शक्ति का ध्यान रखने मे मदद मिलेगी। राजस्थान राज्य के पहाड़ी क्षेत्र तथा समतल क्षेत्र के अलग अलग क्षेत्र पुरुषों कि बी. एम. आई., वजन तथा ऊंचाई का पता चलेगा जिससे खेल जगत में इसका लाभ होगा। राजस्थान राज्य के पहाड़ी क्षेत्र तथा समतल क्षेत्र के इस अभ्यास से शारीरिक शिक्षकों को खेल के अनुसार चयन करने में मदद होगी। इस अभ्यास से अच्छे खिलाड़ियों को पसंद करने में मदद मिलेगी। इस अभ्यास से शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण के कार्यक्रम तैयार करने में सहायता मिलेगी। इस अभ्यास से मेडिकल के क्षेत्र में भी मदद मिलेगी।

उद्देश्य - अलग अलग भोगोलिक क्षेत्र के विद्यार्थियों कि शारीरिक योग्यता, चरों का एक तुलनात्मक अध्ययन राजस्थान राज्य के पहाड़ी क्षेत्र तथा समतल क्षेत्र के अलग अलग क्षेत्र पुरुषों कि शारीरिक योग्यता के चरों का मापन करना।

1. राजस्थान राज्य के पहाड़ी क्षेत्र तथा समतल क्षेत्र के अलग अलग क्षेत्र पुरुषों कि शारीरिक योग्यता के चरों की आपस में तुलना करना।

परिकल्पना

1. राजस्थान राज्य के पहाड़ी क्षेत्र तथा समतल क्षेत्र के अलग अलग क्षेत्र पुरुषों कि शारीरिक योग्यता के चरों का में सार्थक अंतर देखने को मिलेगा।

क्र.	चर	परीक्षण	मापन विधि
1.	हाथ एवं खंभे के स्नायु का स्नायुबल तथा सहन शक्ति का मापन	पुलप्स	संख्या
2.	पेट के स्नायु का बल तथा सहन शक्ति का मापन	शयनोत्तथान	60 सेकंड
3.	तेज गति तथा गति सुमेल का मापन	शटल रन	सेकंड
4.	पैर कि विस्फोटक शक्ति का मापन	खड़ी लंबी कूद	से. मी.
5.	तेजगति तथा विस्फोटक शक्ति का मापन	50 यार्ड दौड़	सेकंड
6.	रुधिराभिसरण श्वसन सहन शक्ति मापन	1.5 माइल दौड़/चाल	सेकंड

परिसीमाएं:

1. यह शोध कार्य राजस्थान तक के विद्यार्थियों तक सीमित था।
2. यह शोध कार्य राजकीय विद्यालय में अध्ययनरत माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों तक सीमित था।
3. आयु सीमा अधिकतम 14 से 18 वर्ष तक विद्यार्थियों तक सीमित था।

आंकड़ों का विश्लेषण - अलग अलग भोगोलिक क्षेत्र के विद्यार्थियों कि शारीरिक योग्यता, शरीर रचना चरों कि तुलना करने के लिए विचरण प्रथक्करण (ANOVA) टेस्ट का प्रयोग किया गया था। मध्यमान के बीच पता करना के लिए LSD (Least Significant Difference) परीक्षण द्वारा 0.05 स्तर से सार्थकता मापी गई थी।

अध्ययन के परिणाम - अलग अलग भोगोलिक क्षेत्र में विद्यार्थियों की पुल-अप्स परीक्षण का समतल क्षेत्र के 6.54 देखने को मिला था, तथा पहाड़ी क्षेत्र में 6.46 मध्यमान देखने को मिला था। तथा दोनों समूहों मध्यमान विचरण 44.46 देखने को मिला था। तथा दोनों समूहों के प्राप्तांक का मध्यमान विचरण 7.19 देखने को मिला था। जबकि 't' रेशीयों 6.18 देखने को मिला था। जिसे टेबल की वेल्यू के साथ देखने पर सार्थकता का स्तर 0.05 स्तर 't' = 0.05 (3,196) कोई सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला। पुल-अप्स (हाथ तथा कंधे की स्नायुओ का बल तथा सहन शक्ति) परीक्षण में दोनों समूहों में कोई सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला।

अलग अलग भोगोलिक क्षेत्र में विद्यार्थियों की सीट-अप्स परीक्षण का समतल क्षेत्र के 28.94 देखने को मिला था, तथा पहाड़ी क्षेत्र में 23.68 मध्यमान देखने को मिला था। तथा दोनों समूहों मध्यमान विचरण 370.62 देखने को मिला था। तथा दोनों समूहों के प्राप्तांक का मध्यमान विचरण 47.51 देखने को मिला था। जबकि त रेशीयों 7.80 देखने को मिला था। जिसे टेबल की वेल्यू के साथ देखने पर सार्थकता का स्तर 0.05 स्तर 't' = 0.05(3,196) कोई सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला। पुल-अप्स (

हाथ तथा कंधे की स्नायुओ का बल तथा सहन शक्ति) परीक्षण में दोनों समूहों में कोई सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला।

सीट-अप्स (पेट के स्नायुओ का बल तथा सहन शक्ति) परीक्षण मे समतल तथा पहाड़ी क्षेत्र के विद्यार्थियों में अंतर देखने को मिला था।

अलग अलग भोगोलिक क्षेत्र में विद्यार्थियों की शटल रन परीक्षण का समतल क्षेत्र के 11.56 देखने को मिला था, तथा पहाड़ी क्षेत्र में 10.94 मध्यमान देखने को मिला था। तथा दोनों समूहों मध्यमान विचरण 4.87 देखने को मिला था। तथा दोनों समूहों के प्राप्तांक का मध्यमान विचरण 0.86 देखने को मिला था। जबकि 't' रेशीयों 5.69 देखने को मिला था।

जिसे टेबल की वेल्यू के साथ देखने पर सार्थकता का स्तर 0.05 स्तर 't' = 0.05 (3,196) कोई सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला। शटल रन (तेज दौड़ तथा गति सुमेल) परीक्षण में दोनों समूहों में कोई सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला।

अलग अलग भोगोलिक क्षेत्र में विद्यार्थियों की खड़ी लंबी कूद परीक्षण का समतल क्षेत्र के 1.81 देखने को मिला था, तथा पहाड़ी क्षेत्र में 1.65 मध्यमान देखने को मिला था। तथा दोनों समूहों मध्यमान विचरण 4.67 देखने को मिला था। तथा दोनों समूहों के प्राप्तांक का मध्यमान विचरण 0.07 देखने को मिला था। जबकि 't' रेशीयों 9.90 देखने को मिला था।

जिसे टेबल की वेल्यू के साथ देखने पर सार्थकता का स्तर 0.05 स्तर 't' = 0.05 (3,196) कोई सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला। खड़ी लंबी कूद (पैरों के विस्फोटक बल) परीक्षण में दोनों समूहों में कोई सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला।

अलग अलग भोगोलिक क्षेत्र में विद्यार्थियों की 50 यार्ड दौड़ परीक्षण का समतल क्षेत्र के 7.42 देखने को मिला था, तथा पहाड़ी क्षेत्र में 7.23 मध्यमान देखने को मिला था। तथा दोनों समूहों मध्यमान विचरण 0.38 देखने को मिला था। तथा दोनों समूहों के प्राप्तांक का मध्यमान विचरण 0.52 देखने को मिला था। जबकि 't' रेशीयों 0.73 देखने को मिला था।

जिसे टेबल की वेल्यू के साथ देखने पर सार्थकता का स्तर 0.05 स्तर 't' = 0.05 (3,196) कोई सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला। 50 यार्ड दौड़ (तेजगति तथा विस्फोटक शक्ति का मापन) परीक्षण में दोनों समूहों में कोई सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला। समानता पाई गई थी।

अलग अलग भोगोलिक क्षेत्र में विद्यार्थियों की 1.5 माईल दौड़ परीक्षण का समतल क्षेत्र के 12.71 देखने को मिला था, तथा पहाड़ी क्षेत्र में 13.06 मध्यमान देखने को मिला था। तथा दोनों समूहों मध्यमान विचरण 5.16 देखने को मिला था। तथा दोनों समूहों के प्राप्तांक का मध्यमान विचरण 1.45 देखने को मिला था। जबकि 't' रेशीयों 3.55 देखने को मिला था।

जिसे टेबल की वेल्यू के साथ देखने पर सार्थकता का स्तर 0.05 स्तर 't' = 0.05 (3,196) कोई सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला। 1.5 माईल दौड़ (रुधिराभिसरण श्वसन सहन शक्ति मापन) परीक्षण में दोनों समूहों में कोई सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला। समानता पाई गई थी।

निष्कर्ष :

1. पुलअप्स समूह में परीक्षण में दोनों सहन शक्ति हाथ तथा कंधे की स्नायुओं का बल में कोई सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला।
2. सीटअप्स समूह में परीक्षण में समतल तथा पहाड़ी क्षेत्र के विद्यार्थियों सहन शक्ति तथा पेट की स्नायुओं का बल में कोई सार्थक अंतर देखने को मिला।
3. शटल रन परीक्षण में दोनों समूहों में (तेज दौड़ तथा गति सुमेल) कोई सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला।
4. खड़ी लंबी कूद परीक्षण में दोनों समूहों में (पैरों के विस्फोटक बल) कोई सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला।
5. 50 यार्ड दौड़ तेजगति तथा विस्फोटक शक्ति का मापन परीक्षण में दोनों समूहों में कोई सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला। समानता पाई गई।
6. 1.5 माइल दौड़ में दोनों समूहों में (रुधिरभिसरण श्वसन सहन शक्ति) मापन परीक्षण में कोई सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. संतोषी 'आदिवासी महिला बास्केट बॉल, निजी स्कूल राज्य स्तरीय खिलाड़ियों और सरकारी स्कूल राज्य आदिवासी महिला खिलाड़ी के बीच चयनित मोटर फिटनेस चर की तुलना'गोल्डन रिसर्च थॉट्स: दिसंबर 2011, वॉल्यूम। 1 अंक 6, विशेष Vol. 1 अकादमिक जर्नल।
2. हामिद अराजी 'एंथ्रोपोमेट्रिक एंड फिजियोलॉजिकल प्रोफाइल ऑफ एलीट जूनियर पुरुष और महिला ईरानी रोवर्स मिडिल'- इस्लामिक आजाद यूनिवर्सिटी, मारिवन ब्रांच, मारिवन ईरान। ईस्ट जर्नल ऑफ साइंटिफिक रिसर्च 9 (2): 162,2011 आईएसएसएन 1990-9233।
3. एम जे डंकन 'जूनियर एलीट प्राइवेट स्कूल स्टेट प्लेयर्स के एंथ्रोपोमेट्रिक और फिजियोलॉजिकल लक्षण' ब्र जे स्पोर्ट्स मेड। 2006 जुलाई 649-651। DOI: 101136/बीजेएसएम. 2005. 021998.
4. गैबेट टी 'ऑस्ट्रेलियाई जूनियर नेशनल, राज्य और नौसिखिए निजी स्कूल राज्य के खिलाड़ियों की शारीरिक और मानवशास्त्रीय विशेषताएं' एथलीट और कोच सपोर्ट सर्विसेज, क्वींसलैंड एकेडमी ऑफ स्पोर्ट, क्वींसलैंड ऑस्ट्रेलिया। टिमगबेट जे स्ट्रेंथ कॉन्ड रेस। 2007 अगस्तय 21(3): 902-8.
5. Marques MC, प्रोफेशनल प्राइवेट स्कूल स्टेट प्लेयर्स की फिजिकल फिटनेस क्वालिटीज: पोजिशनल डिफरेंसेस का निर्धारणष वैन डेन टिलर आर, टीजे, रीस वीएम, गोंजालेज-बैडिलो जेजे स्ट्रेंथ कॉन्ड रेस। 2009 जुलाई 23 (4): 1106-11। DOI:10.1519JSC0b013e31819b78c4
6. श्यामल कोले, एंथ्रोपोमेट्रिक एंड फिजियोलॉजिकल कैरेक्टर ऑन इंडियन इंटर यूनिवर्सिटी प्राइवेट स्कूल स्टेट प्लेयर्स ष्जर्नल ऑफ ह्यूमन स्पोर्ट एंड एक्सरसाइज Vol. 2 अंक: 7 पहला पेज 599 वर्ष 2012.
7. पावले मिकुलिक 'अलग-अलग उम्र और रैंकों के रोवर्स के एंथ्रोपोमेट्रिक और फिजियोलॉजिकल प्रोफाइल' फैकल्टी ऑफ किनेसियोलॉजी, यूनिवर्सिटी ऑफ जाग्रेब, क्रोएशिया प्रारंभिक संचार किनेसियोलॉजी 1(2008) 40;80-88 80

****