शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत योगासनों का महाविद्यालयीन स्तरीय खिलाडियों के शारीरिक लचीलेपन पर प्रभाव का अध्यन

Dr. Triloki Yadav[1]*, Umesh Yadav[2]

[1] Assistant Professor Deptt.of Physical Education, Dr. Rammanohar Lohia Avadh University, Ayodhya, U.P., India

Email: trilokiy@gmail.com

[2] Research Scholar, P.G.College, Ghazipur, U.P., India

सारांश - इस अध्यन का उद्दयेश्य महाविद्यालयीन स्तरीय खिलाडियों की शारीरिक लचीलेपन पर योग की भूमिका का अध्यन करना है इस में शारीरिक लचीलेपन के मापन हेतु परीक्षण किया गया अध्यन ,के दौरान पुरुष और महिला खिलाडियों 60 का केवल एक उपचार समूह शामिल किया गया जो उत्तर प्रदेश के महाविद्यालयों में पढ़ने वाले वर्ष उम्र के थे 25 से 18 जिन्होंने किसी न किसीमहाविद्यालयीन स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लिया हो ,उन्हें 14 सप्ताह तक5 सप्ताह में , दिन योगाभ्यास के माध्यम से प्रशिक्षण दिया गया इस प्रयोग में ,लचीलेपन को सिट एंड रीच टेस्ट के माध्यम से मापा गया , इस शोध कार्य में पूर्व और बाद लिए गए टेस्ट के माध्यम से प्रशिक्षण कार्य की प्रभावशीलता की जाँच की गयी जिसमें टी-परीक्षण का उपयोग किया गयाअध् ,यन के परिणाम से पता चला कि प्रायोगिक समूह के शारीरिक लचीलेपन परिक्षण में पूर्व और बाद के परिक्षण के साधनों के बीच महत्वपूर्ण अंतर था

कीवर्ड - शारीरिक शिक्षा ,योगाभ्यास , योगासन ,शारीरिक लचीलापन.टी परीक्षण ,

---------------------------♦-----------------------------

1. परिचय

आज के एथलीट का बेहतर प्रदर्शन कई कारकों के जटिल मिश्रण का परिणाम है, एथलीट की अपने खेल में उत्कृष्टता प्राप्त करने की क्षमता का निर्धारण करने वाला प्रमुख कारक न केवल अनुवांशिक बंदोबस्ती है, जिसमे न केवल मानव शास्त्रीय विशेषताएं, विरासत में मिले हृदय सम्बन्धी लक्षण और मांसपेशी रेशे प्रकार के अनुपत्र शामिल हैं, बल्कि प्रशिक्षण के साथ सुधार करने की क्षमता भी शामिल है (बुचर्ड, 1986)

अनुवांशिक करक संभवतः किसी व्यक्ति की प्रदर्शन क्षमता में प्रमुख भूमिका निभाते हैं, ऐसा प्रतीत होता है कि किसी व्यक्ति की अधिकतम शक्ति , शक्ति या क्षमता का सत्तर प्रतिशत तक अनुवांशिक कारक का मामला है , प्रदर्शन पर पर्यावरण और भोगोलिक स्तिथि की भी काफी भूमिका होती है, इसके अलावा किसी व्यक्ति का प्रदर्शन शारीरिक और मोटर फिटनेस गुणों पर निर्भर करता है जिसमे उचित प्रशिक्षण द्वारा निश्चित सुधर हासिल किया जा सकता है. (बौचर्स और मालिना 1993)

1.1 शारीरिक लचीलेपन

लचीलापन शारीरिक फिटनेस का एक महत्त्वपूर्ण घटक है, जो विभिन्न गतिविधियों को चलाने में मदद करता है, अधिक लचीलापन एक एथलीट के लिए भी जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है जो अपने दैनिक जीवन के काम करते समय गिरने से होने वाली संभावित चोट से बचा सकता है , यह आम धारणा रही है कि सभी एथेलेटिक प्रयासों में सफलता के लिए उच्च स्तर का लचीलापन आवश्यक है,

लचीलेपन को जोड़ में गति की सीमा के रूप में परिभाषित किया जा सकता है (बैरो एवं मैक गी, 1979)

गति को सुचारू बनाने और उर्जा के अतिरिक्त व्यय को बचने के लिए उचित स्तर का लचीलापन आवश्यक है, यह अधिक आयाम के साथ गति निष्पादित करने की क्षमता है. यह न तो सशर्त क्षमता है और न ही समन्वयात्मक क्षमता . इसे अधिकतम एक विशेष जोड़ से सम्बंधित कहा जाता है और यह किसी खेल आन्दोलन के अच्छे मात्रात्मक और गुणात्मक निष्पादन के लिए एक बुनियादी पूर्ण आवश्यकता है.

योगाभ्यास से किसी के समग्र प्रदर्शन और कार्य क्षमता में सुधर पाया जाता है , शारीरिक फिटनेस में न केवल कार्डियो वैस्कुलर फिटनेस और मांसपेशियों की ताकत शामिल है बल्कि विभिन्न अंगो का समन्वय और लचीलापन भी शामिल है यानि शारीरिक और मानसिक स्वस्थ्य की पूरी श्रृंखला जिसे प्रदर्शन में शामिल सभी कार्यों और संरचनाओं के एकीकृत माप के रूप में समझा जा सकता है (ग्रूबर,2008)

यहाँ आमतौर पर स्वीकार किया जा सकता है की स्ट्रेचिंग से लचीलापन बढ़ता है और यह शायद योग का सबसे व्यापक रूप से स्वीकृत शारीरिक लाभ है. इस कारण से ऐसा लगता है कि योग अभ्यास के शारीरिक प्रभावों का मूल्याङ्कन करने के लिए किये गए अधिकांश अध्यनों में लचीलेपन के माप को शामिल नहीं किया गया है, जबकि लचीलेपन के लाभ स्थापित किये गए हैं, जब मूल्याङ्कन किया गया, तो माप को सिट एंड रीच के परीक्षण तक सीमित कर दिया गया है, जो मुख्य रूप से हैमस्ट्रिंग, कूल्हे और ट्रंक के लचीलेपन का मूल्याङ्कन करता है

(कोवेन, 2005) द्वारा पहले उल्लेखित अध्यन में लचीलेपन का मूल्याङ्कन करने के लिए सिट एंड रीच परिक्षण का उपयोग किया गया था, और 6 सप्ताह के योग अपरिक्षण के बाद्द महत्त्वपूर्ण वृद्धि दर्ज की गयी थी

(वॉल्स, 2007) में 8 सप्ताह की अवधि में एक बार साप्ताहिक योग सत्र के बाद धड के लाछीलेपन में उल्लेखनीय वृद्धि देखि गयी, लेकिन कंधे के लचीलेपन में कोई उल्लेखनीय वृद्धि नहीं पायी गई आठ सप्ताह के योग प्रशिक्षण के बाद उन्हें सभी मापों में उल्लेखनीय वृद्धि मिली. सबसे प्रभावशाली वृद्धि कंधे की ऊंचाई और धड़ के विस्तार में देखि गयी, जो क्रमशः 155% और 188% बढ़ी..

1.2 परिकल्पना

महाविद्यालयीन स्तरीय खिलाडियों की शारीरिक लचीलेपन पर योग अभ्यास का महत्त्वपूर्ण प्रभाव मौजूद है

2. कार्यप्रणाली

वर्तमान अध्यन एक प्रायोगिक अध्यन था, जिसमे 18-25 वर्ष की आयु के 60 पुरुष और महिला खिलाडियों को विषय के रूप में चुना गया था जिन्होंने 14 सप्ताह तक सप्ताह में 5 दिन योग अभ्यास के माध्यम से प्रशिक्षण लियाएवं सिट एंड रीच परिक्षण के माध्यम से शारीरिक लचीलेपन के स्तर को मापा गया.

2.1 सांख्यिकी डिज़ाइन

प्रायोगिक समूह युग्मित-'टी' परिक्षण के पूर्व और पाश्च-परिक्षण साधनों के बीच अंतर के महत्व को जानने के लिए लागू किया गया था. परिक्षण के लिए महत्व के स्तर को चुना गया, परिकल्पना का परिक्षण महत्व के 0.05 स्तर पर किया गया, जिसे इस अध्यन में अपनाई गयी शोध प्रक्रिया और उपयोग किये गए उपकरणों के सम्बन्ध में उपयुक्त माना गया.

3. डाटा का विश्लेषण और अध्यन का परिणाम

योगाभ्यास के माध्यम से 14 सप्ताह तक सप्ताह में 5 दिन प्रशिक्षित 60 खिलाड़ियों के समूह की शारीरिक लचीलेपन पर प्राप्त पूर्व और पाश्चा-परिक्षण डाटा के सकल स्कोर के वर्णात्मक आंकड़े इस भाग में प्रस्तुत किये गए हैं. जो माध्य, मानक-विचलन, मनका त्रुटी और भिन्नता से सम्बंधित थे, उनका उपयोग डाटा का विश्लेषण करने के लिए उपयोग किया गया था.

3.1 शारीरिक लचीलेपन(सिट एंड रीच टेस्ट)

शारीरिक लचीलेपन परिक्षण के सम्बन्ध में परिक्षण से पहले और परिक्षण के बाद के प्रदर्शन के बीच औसत अंतर तालिका क्रमांक-1 में प्रस्तुत किया गया है

तालिका क्रमांक 1

सिट एंड रीच परिक्षण पर परिक्षण-पूर्व और परिक्षण-पश्चात् प्रदर्शन के बीच अंतर का महत्व

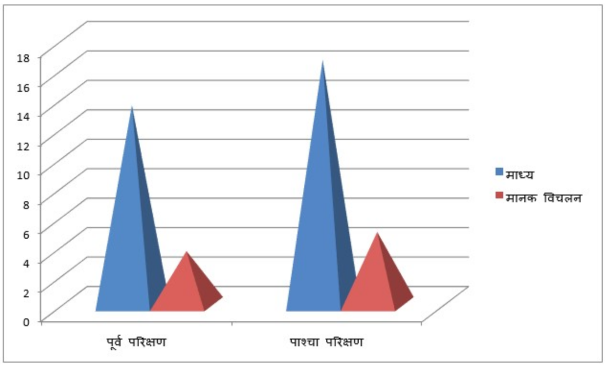
समूह	मानक त्रुटी मध्य	मानक त्रुटी अंतर	मद्यांतर	"टी " अनुपात	Sig.
पूर्व परिक्षण	.518	.311	2.13	6.412 *	.000
पाश्च परिक्षण	.598				

*0.05 स्तर पर महत्त्वपूर्ण

टी.60(59)= 2.001

तालिका-१ में, शारीरिक लचीलेपन परिक्षण में पूर्व परिक्षण और परिक्षण पश्चात् प्रतिदर्शों के साधनों के बीच महत्वपूर्ण अंतर था, मध्य अंतर की गणना 2.134 के रूप में की गयी थी और अंतर की मानक त्रुटी .311 थी क्योंकि युग्मित 'टी' (6.412) का प्राप्त मूल्य 'टी' (2.001) के सरनिबध मूल्य से अधिक था, जिसे (59) डिग्री पर 0.05 स्तर के अत्मविश्वस के साथ स्वतंत्रता पर महत्वपूर्ण होना आवश्यक था.

शारीरिक लचीलेपन परिक्षण पर पूर्व परिक्षण और परिक्षण पश्चात् प्रदर्शन के माध्यम और मानक विचलन का चित्रात्मक प्रदर्शन, चित्र 1 में प्रस्तुत किया गया है



चित्र 1- शारीरिक लचीलेपन(सिट एंड रीच) परिक्षण पर पूर्व परिक्षण और परिक्षण पश्चात् प्रदर्शन के माध्यम और मानक विचलन स्कोरों की तुलना

3.2 निष्कर्षों की चर्चा

शोधार्थी ने अपने शोध कार्य की चर्चा प्रस्तुत करने का प्रयास किया है. डाटा एकत्र करने के बाद उचित सांख्यिकी विश्लेषण किया गया, शोधार्थी ने फिटनेस पैरामीटर पर पुरुष एवं महिला खिलाडियों की 14 सप्ताह की योगाभ्यास प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रभावों की जांच की तो पाया गया..

तालिका-१ में, मध्य अंतर की गणना 2.134 के रूप में की गयी थी और अंतर की मानक त्रुटी .311 थी क्यूंकि युग्मित 'टी' (6.412) का प्राप्त मूल्य 'टी' (2.001) के सारणीबद्ध मूल्य से अधिक था, जिसे (59) डिग्री पर 0.05 स्तर के अत्मविश्वस के साथ स्वतंत्रता पर महत्वपूर्ण होना आवश्यक था.

3.3 परिकल्पना की चर्चा

ऐसा माना गया की योगाभ्यास का खिलाड़ियों के शारीरिक लचीलेपन स्तर पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ेगा, अध्यन के निष्कर्षों से पता चला कि खिलाडियों के शारीरिक लचीलेपन स्तर पर योग अभ्यास का महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा , इसलिए पहले बताई गयी परिकल्पना को महत्व के 0.05 स्तर पर स्वीकार किया गया

3.4 परिणाम

परिणाम, सामान्य तौर पर इस बात का समर्थन करता है की प्रशिक्षण कार्यक्रमों का विषयों के शारीरिक लचीलेपन स्तर पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है, और यहाँ पाया गया की प्रायोगिक समूह के मापदंडों में उल्लेखनीय सुधार हुआ. प्रायोगिक समूह के लिए सुधार की दर अधिक थी. अंत में, परिणाम से यहाँ संकेत मिलते हैं की जिन लोगों ने उपचार का पालन किया उनके शारीरिक लचीलेपन के स्तर में सुधर हुआ है.

4. निर्णय

अध्यन के नतीजों से पता चलता है की प्रायोगिक समूह के सिट एंड रीच टेस्ट में पूर्व और बाद के परिक्षण के साधनों के बीच महत्वपूर्ण अंतर था, इसलिए कोई भी खिलाड़ी योगाभ्यास करके अपनी शारीरिक लचीलेपन के स्तर में सुधार कर सकता है. खिलाडियों के लचीलेपन पर योगाभ्यास का महत्वपूर्ण प्रभाव मौजूद है.

ग्रन्थ सूची

1. अब्राहम जे एस 1. अब्राहम जे एस: टेनिस एथेलीट के लिए कंधे की सर्जरी, क्रेहल एच्, पाइपर एच-जी, किब्लेर डब्लुएबी एवं अन्य (संस्करण):टेनिस: स्पोर्ट्स मेडिसिन एंड साइंस में (1995), पेज-क्रमांक- 82-89

www.ignited.in

2. ब्रयांज़क एसएस., बर्को एस. वी.., एवं अन्य.. शास्त्रीय योगाभ्यास के साथ बास्केटबॉल छात्र टेस्म के एथेलीट प्रदर्शन में सुधार (संस्करण): शारीरिक प्रशिक्षण एवं खेल चिकित्सा-जैविक समस्याएं :10; (2013); पेज-क्रमांक- 3-6
3. कैनन दे एल, गेर्बेर सी एवंअन्य..(संस्करण): बेसबॉल पिचर्स के फेंकने वाले हाथ में ह्यूमेरल रेट्रोवर्शन: कंधे की सर्जरी के लिए यूरोप सोसाइटी 9वीं कांग्रेस और कोहनी रीरिक प्रशिक्षण एवं खेल चिकित्सा-जैविक समस्याएं :10;(2013); पेज क्रमांक (सार पुस्तक) (1996), पेज-क्रमांक- 70-71
4. चंदेल्लर टीजे, किबलर डब्लयूबी, उल. टी. अल., एवं अन्य..: अन्य एथलीटों के साथ जूनियर एलीट टेनिस खिलाडियों की लचीलेपन की तुलना. एम् जे स्पोर्ट्स मेडिसिन 18: पेज-क्रमांक-134-136, (1990)
5. जॉन्स रिचर्ड एम्. एच. ब्रिगल्स, ज़ो नॉल्स1, मार्टिनआर यूबैंक1, केटीजियानौल्तोस, डायने एलिएट, एलीट यूथ स्विम्मेर्स में माईन्दफुल्ल्नेस और फ्लो पर योगाभ्यास के प्रभाव की प्रारंभिक जांच 27:4; (2013) पेज-क्रमांक- 349-359
6. जौनिटन एस, गोपीनाथ वि., यूनिवर्सिटी सोच्कोर खिलाडियों के बीच बायोमोटर वेरिएबल्स पर चयनित योग प्रथाओं का प्रभाव, इंटरस्टेट जर्नल ऑफ़ साइंटिफिक रिसर्च 5;2; (2016) : पेज-क्रमांक 22-33
7. सिंह रत्नेश सिंह कुंवर, क्रिक्केट खिलाडियों के लचीलेपन पर योगाभ्यास के आठ सप्ताह के प्रशिक्षण का प्रभाव. आई जे ऐ आर (2016) 2:4; पेज-क्रमांक (665 -667)

Corresponding Author

Dr. Triloki Yadav*

Assistant Professor Deptt.of Physical Education, Dr. Rammanohar Lohia Avadh University, Ayodhya, U.P., India

Email: trilokiy@gmail.com