

टीचर ट्रेनी पर चुने हुए फिजिकल फिटनेस कंपोनेंट्स पर कंडीशनिंग का असर ;मूडट बाँदाद्ध

डॉ० संजीव कुमार गुप्ता

असि०प्रो० 'गारीरिक शिक्षा

राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, चरखारी (उ०प्र०)

अमूर्त

स्टडी का मकसद फिजिकल एजुकेशन के स्टूडेंट्स पर चुने गए फिजिकल फिटनेस कॉम्पोनेंट्स पर कंडीशनिंग के असर की जांच करना था। मूडट बाँदा (उ०प्र०) के 30 मेल ठक्क स्टूडेंट्स को इस स्टडी के लिए सब्जेक्ट के तौर पर चुना गया था। सब्जेक्ट्स की उम्र 22-25 साल के बीच थी। 50 लंतके वीए 'गटल रन, स्टैंडिंग ब्रॉड जंप, बेंट नी सिट अप्स, 600 लंतके रन और वॉक टेस्ट को स्टडी के वेरिएबल्स के तौर पर माना गया।

इकट्टा किए गए डटा को कैलकुलेट करने के लिए 0.05 लेवल ऑफ सिग्निफिकेंस पर स्टूडेंट 'जश टेस्ट लगाया गया। रिजल्ट से पता चला कि 50 यार्ड डश और 600 यार्ड रन और वॉक टेस्ट के फिजिकल फिटनेस कॉम्पोनेंट में काफी अंतर था और रिजल्ट से यह भी पता चला कि 'गटल रन, स्टैंडिंग ब्रॉड जंप, बेंट नी सिट अप्स के फिजिकल फिटनेस कॉम्पोनेंट में कोई खास अंतर नहीं था।

कीवर्ड: कंडीशनिंग, फिजिकल फिटनेस कंपोनेंट्स और फिजिकल एजुकेशन स्टूडेंट्स।

परिचय

घर में या खेत में या ऑफिस या फैक्ट्री में या काम जगहों पर या किसी भी सर्विस में रहने के लिए फिटनेस का मतलब है बीमारियों से आजादी, रोजमर्रा की जिंदगी की जरूरतों को पूरा करने के लिए काफी ताकत, सहनशक्ति, और दूसरी काबिलियत। रोजाना फिजिकल एक्टिविटी करने से अच्छी हेल्थ और जिंदगी की क्वालिटी बनी रहती है। रोजाना एक्सरसाइज करके हेल्थ और फिटनेस को बेहतर बनाने के लिए लाइफस्टाइल बदली जा सकती है। फिजिकल एक्सरसाइज कोई भी बाँडी एक्टिविटी है जो फिजिकल फिटनेस और पूरी हेल्थ और वेल्नेस को बढ़ाती या बनाए रखती है। यह कई वजहों से की जाती है, जिसमें मसल्स और कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम को मजबूत करना, एथलेटिक स्किल्स को बेहतर बनाना, वजन कम करना या बनाए रखना, साथ ही मजे के लिए भी किया जाता है। बार-बार और रेगुलर फिजिकल एक्सरसाइज इम्यून सिस्टम को मजबूत करती है, और दिल की बीमारी, कार्डियोवैस्कुलर बीमारी, टाइप 2 डायबिटीज और मोटापे जैसी "अमीर लोगों की बीमारियों" को रोकने में मदद करती है। यह मेंटल हेल्थ को भी बेहतर बनाती है, डिप्रेशन को रोकने में मदद करती है, पॉजिटिव सेल्फ-एस्टीम को बढ़ावा देने या बनाए रखने में मदद करती है, और किसी व्यक्ति की सेक्स अपील या बाँडी इमेज को भी बढ़ा सकती है, जो सेल्फ-एस्टीम के ऊंचे लेवल से भी जुड़ी पाई गई है। बचपन का मोटापा दुनिया भर में एक बढ़ती हुई चिंता है और फिजिकल एक्सरसाइज बचपन और बड़ों के मोटापे के कुछ असर को कम करने में मदद कर सकती है।

हेल्थ केयर प्रोवाइडर अक्सर एक्सरसाइज को "चमत्कार" या "अद्भुत" दवा कहते हैं—जो इसके कई तरह के साबित फायदों की ओर इशारा करते हैं।

फिजिकल फिटनेस बनाए रखने के लिए फिजिकल एक्सरसाइज जरूरी है और यह हेल्दी वनज बनाए रखने, हेल्दी बोन डेंसिटी, मसल्स की ताकत और जोड़ों की मोबिलिटी बनाने और बनाए रखने, फिजिकल हेल्थ को बेहतर बनाने, सर्जरी के रिस्क को कम करने और इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में पॉजिटिव योगदान दे सकती है। बढ़ती रिसर्च से पता चला है कि एक्सरसाइज के कई फायदे स्केलेटल मसल्स के एंडोकाइन ऑर्गन के तौर पर रोल से मिलते हैं। यानी, सिकुड़ने वाली मसल्स मायोसिन नाम के कई सब्सटेंस रिलीज करती हैं जो नए टिशू की ग्रोथ, टिशू रिपेयर और कई एंटी-इंफ्लेमेटरी फंक्शन को बढ़ावा देते हैं, जिससे बदले में अलग-अलग इंफ्लेमेटरी बीमारियों के होने का रिस्क कम हो

हो जाता है।

फिजिकल एजुकेशन, अच्छे गुणों और ज्ञान की एजुकेशन को पूरा करती है। इसके अलावा, अच्छे गुण और ज्ञान दोनों 'रीर में होते हैं। 'रीर के बिना न तो अच्छे गुण होंगे और न ही ज्ञान। जो लोग इसे समझते हैं, वे बहुत कम हैं। लोग या तो ज्ञान या नैतिकता पर जोर देते हैं। ज्ञान जरूर कीमती है, क्योंकि यह इंसान को जानवरों से अलग करता है।

फिजिकल एजुकेशन न सिर्फ 'रीर को मजबूत बनाती है बल्कि हमारी नॉलेज भी बढ़ाती है। एक कहावत है: दिमाग को सभ्य बनाओ और 'रीर को जंगली बनाना होगा। अगर 'रीर जंगली बन जाएगा, तो सभ्य दिमाग अपने आप बन जाएगा। नॉलेज का मतलब है दुनिया की चीजों को जानना और उनके नियमों को समझना। इस मामले में हमें अपने 'रीर पर ध्यान देना चाहिए, क्योंकि सीधा देखना कानों और आंखों पर निर्भर करता है, और रिफ्लेक्शन दिमाग पर निर्भर करता है। कान और आंखें, साथ ही दिमाग को भी 'रीर का हिस्सा माना जा सकता है।

जब 'रीर परिपूर्ण है, तो ज्ञान भी परिपूर्ण है।

इसलिए हम कह सकते हैं कि फिजिकल एजुकेशन से इनडायरेक्टली ज्ञान मिलता है। फिजिकल एजुकेशन एक्सरसाइज और अलग-अलग कंडीशनिंग प्रोग्राम पर आधारित है। इस तरह के प्रोग्राम का असर फिजिकली, मेंटली, सोशली यानी इंसानों का ओवरऑल डेवलपमेंट हो सकता है।

क्रियाविधि

स्टडी के मकसद से म्दट बाँदा (उ0प्र0) से 21-26 साल के 30 मेल फिजिकल एजुकेशन ट्रेनी स्टूडेंट्स को चुना गया। कंडीशनिंग के असर को समझने के लिए चुने गए फिजिकल फिटनेस कॉम्पोनेंट को अलग-अलग टेस्ट की मदद से मापा गया।

1. स्पीड को मापने के लिए स्टूडेंट्स से 50 यार्ड (45.72 मीटर) तक जितनी तेज दौड़ सकते हैं, दौड़ने को कहा गया और रिजल्ट को सबसे पास के 1/100 वें सेकंड में रिकॉर्ड किया गया।

संजीव कुमार गुप्ता

फुर्ती मापने के लिए 24×10लके 'टल रन टेस्ट किए गए नतीजे सबसे पास के 1/100वें हिस्से तक रिकॉर्ड किए गए सेकंड,

3. पैर की विस्फोटक ताकत को मापने के लिए स्टैंडिंग ब्रॉड जंप टेस्ट किया गया और परिणाम फीट और इंच में दर्ज किए गए।
4. पेट की ताकत और सहनशक्ति को एक मिनट के लिए घुटने मोड़कर सिट अप टेस्ट के माध्यम से मापा गया और परिणाम के रूप में कानूनी सिट अप की संख्या पर विचार किया गया।
5. कार्डियो वैस्कुलर एंडयोरेंस को मापने के लिए 600 यार्ड रन वॉक टेस्ट किया गया। लोगों को पूरी कोशिश के साथ 600 यार्ड की दूरी तक दौड़ने और चलने के लिए कहा गया और समय सेकंड में रिकॉर्ड किया गया।

सभी रिजल्ट को कैलकुलेट करने के लिए, 0.05 लेवल के सिग्निफिकेंस का पता लगाने के लिए स्टूडेंट्स टेस्ट का इस्तेमाल किया गया।

परिणाम और निष्कर्ष

तालिका-01

‘भारीक शिक्षा का साप्ताहिक प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रशिक्षु छात्र

दिन	ब्योरा	समय
सोमवार	धीरज प्रकार की गतिविधियाँ	45 मिनट
मंगलवार	ताकत के प्रकार की गतिविधियाँ	45 मिनट
बुधवार	गति और चपलता प्रकार की गतिविधियाँ	45 मिनट
गुरुवार	धीरज प्रकार की गतिविधियाँ	45 मिनट
शुक्रवार	ताकत के प्रकार की गतिविधियाँ	45 मिनट
शनिवार	गतिविधियों में लचीलापन	45 मिनट
रविवार	आराम	आराम

तालिका-02

‘भारीक शिक्षा के शिक्षक प्रशिक्षु छात्रों की तुलना।

चर	पूर्व टेस्ट (अर्थ)	पोस्ट-टेस्ट प्री-मीन)	टेस्ट (एसडी)	पोस्ट टेस्ट (एसडी)	‘टी’ अनुपात
50 यार्ड डैश	6.99	6.62	.50	.21	2.96’
600 यार्ड रन वॉक	113.6	104.4	18.36	8.24	2.54’
‘टल रन 10. 47 सिट अप	44.36	10.26	.65	.51	1.31
		47.10	7.17	8.11	1.39
खड़े होकर चौड़ी छलांग	2.18	2.22	.16	15	.80

सारणी मान-ज 0.05;58द्वत्र2.000ए’0.05 स्तर पर सार्थक

नतीजों पर चर्चा यह देखा गया कि सब्जेक्ट्स के 'टल रन, बेंट नी सिट अप, स्टैंडिंग ब्रॉड जंप में कोई खास अंतर नहीं था। नतीजे से पता चला कि पोस्ट-टेस्ट में 4x10 लके 'टल रन का औसत प्री-टेस्ट से बेहतर था, क्योंकि सब्जेक्ट्स के डेली ट्रेनिंग 'डयूल् ने ज्यादा फुर्तीले मूवमेंट में योगदान नहीं दिया। बेंट नी सिट अप्स के मामले में यह पाया गया कि पोस्ट-टेस्ट के नतीजे बेहतर थे।

पेट की ताकत प्री-टेस्ट से तुलना करें। यह बात पेट की ताकत के विकास को नजरअंदाज करने की वजह से हो सकती है। स्टैंडिंग ब्रॉड जंप के मामले में, पोस्ट-टेस्ट का रिजल्ट प्री-टेस्ट से बेहतर दिखा, क्योंकि उनके ट्रेनिंग 'डयूल् और खेल के दौरान स्किल डेवलप करने की जरूरत थी, जो रिजल्ट में दिखा है।

यह भी देखा गया है कि 50 यार्ड डैश, 600 यार्ड रन और वॉक टेस्ट में काफी अंतर आया है।

स्पीड और एंडयोरेंस के मामले में रिसर्चर ने पाया कि पोस्ट-टेस्ट प्री-टेस्ट से बेहतर था। ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि सब्जेक्ट्स ने ज्यादा समय तक रेगुलर गेम्स और स्पोर्ट्स में हिस्सा लिया।

निष्कर्ष

यह पाया गया कि प्री-टेस्ट और पोस्ट-टेस्ट की तुलना करने पर स्पीड में काफी अंतर है। प्री-टेस्ट की स्पीड की तुलना में पोस्ट-टेस्ट की स्पीड बहुत ज्यादा है।

यह पाया गया कि प्री-टेस्ट और पोस्ट-टेस्ट के 'टल रन में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है। प्री-टेस्ट के 'टल रन की तुलना में पोस्ट-टेस्ट का 'टल रन बहुत अधिक है। यह पाया गया कि प्री-टेस्ट और पोस्ट-टेस्ट के सिट अप में कोई महत्वपूर्ण नहीं है। प्री-टेस्ट के सिट अप की तुलना में पोस्ट-टेस्ट का सिट अप बहुत अधिक है। यह पाया गया कि प्री-टेस्ट और पोस्ट-टेस्ट के स्टैंडिंग ब्रॉड जंप में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है। प्री-टेस्ट के स्टैंडिंग ब्रॉड जंप की तुलना में पोस्ट-टेस्ट का स्टैंडिंग ब्रॉड जंप बहुत अधिक है।

संदर्भ

फॉक्स, के0आर0 (1999) "मानसिक स्वास्थ्य पर 'ारीरिक गतिविधि का प्रभाव"। पब्लिक हेल्थ न्यूट्रिशन, 2 ;3:द्वए411.18^ए

हू थ्टए एट अल. (2004) "महिलाओं में मृत्यु दर की भवि"यवाणी में 'ारीरिक गतिविधि की तुलना में मोटापा"। द न्यू इंग्लैण्ड जर्नल ऑफ मेडिसिन, 351 (26), 2694-2703।

कॉर्डर, ओडब्ल्यू और प्रिडमोर, एच "शिक्षित मानसिक रूप से मंद लड़कों के मनोवैज्ञानिक विकास पर 'ारीरिक शिक्षा के प्रभाव" मानसिक रूप से मंद लोगों की शिक्षा और प्रशिक्षण (1966), 163-167।

ओलिवर, जे0एन0 "शैक्षणिक रूप से कमजोर लड़कों की मानसिक विशेषताओं पर 'ारीरिक कंडीशनिंग व्यायाम और गतिविधियों का प्रभाव" ब्रिटिश जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी 1958।

रारिक, जी0एल0, विडोप, जे0एच0 और ब्रॉडहेड, जी0डी0 "शिक्षित मानसिक रूप से मंद बच्चों की 'ारीरिक फिटनेस और मोटर प्रदर्शन" एक्सेप्शनल चिल्डन 1970।

वाल्टर कोल, "कुछ बिग टेन वर्सिटी रेसलर का एंथ्रोपोमेट्रिकल अध्ययन"

रिसर्च क्वार्टरली 1954

जॉनसन बैरी एल, नेल्सन जैक के0 "फिजिकल एजुकेशन में मूल्यांकन के लिए प्रैक्टिकल मापन" 2012

वर्मा जे0प्रकाश "खेल सांख्यिकी पर एक पाठ्य पुस्तक"

देशपांडे मनाली एस0 2010 भारतीय जाति व्यवस्था का इतिहास और आज भारत पर इसका प्रभाव सोक्स 461, 462 वरि"ठ परियोजना सामाजिक विज्ञान विभाग कॉलेज ऑफ लिबरल आर्ट्स।

भरशंदर, जे0आर0, भरशंकर आर0एन0, देशपांडे वी0एन0, काओरे एस0बी0, गोसावी जी0बी0, "40 साल से ज्यादा उम्र के लोगों में कार्डियो वैस्कुलर सिस्टम पर योग का असर", फिजियोलॉजी डिपार्टमेंट, गवर्नमेंट मेडिकल कॉलेज, नागपुर (अप्रैल 2003) पेज-22-26 लिपिंकॉट विलियम्स एंड विल्किंस (2006) "एक्सरसाइज टेस्टिंग और प्रिस्क्रिप्शन के लिए

