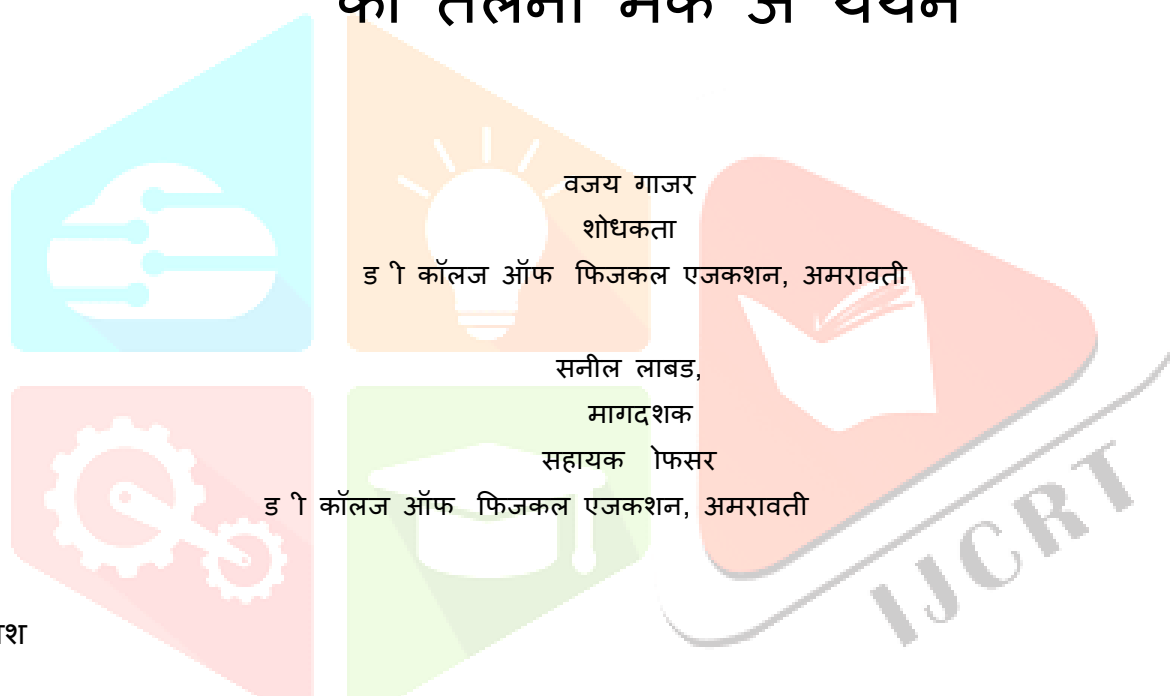




INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

शार रक श । और सगणक व ान क छा का वा य स ब धी शार रक मता क चनहए घटक का तलना मक अ ययन



साराश

अनस धानकता न शार रक श । और सगणक व ान क छा का

वा य स ब धी शार रक मता क चनहए घटक का तलना मक अ ययन कया। इस अ ययन क म य उ द य थ क, शार रक श । क छा का वा य स ब धी शार रक मता क चनहए घटक को जानना। सगणक व ान क छा का वा य स ब धी शार रक मता क चनहए घटक क जानकार लना। शार रक श । और सगणक व ान क छा का वा य स ब धी शार रक मता क चनहए घटक क तलना करना।

परक पना क गयी थी क, शार रक श । और सगणक व ान क छा का वा य स ब धी शार रक मता क चनहए घटक म वभी नता पायी जा सकती ह। परसीमाओ म अनस धान क लए ड ी कॉलज ऑफ फिजकल ए यकशन, अमरावती (म ट फक ट) क अतगत आन वाल 30 शार रक श । और 30 सगणक व ान क प ष छा तक ह सी मत था। जिनक आय मयादा 18 स 25 वष क बीच थी। छा का चनाव स पल र डम प ध त

वारा किया गया। वायुसबधीछाकाचनावसपलरडमपधतवारा
 किया गया। वायुसबधीशाररकमताकघटकमदयवसनमता(कपर 12
 मिनट रन/वॉक ट ट), नायक ताकत (1 मिनट बटनी सट अस), नायक सहनशीलता
 (पश अस) और लचीलापन (सट अँड र च ट ट) का मापन किया गया। सीमाओमछा
 का आहार तथा दैनिक कार्यमपवशण, सामाजिक व आर्थिक तरकसबधम
 जानकारी नही रखी गयी थी। परणाममपाया गया क, शाररकशाररकछाकादय
 वसनमता, नायक ताकत, नायक सहनशीलता और लचीलापन यह सगणक वानकछा
 स अधिक है।

कवड: शाररकशाररक, सगणक वान, सहनशीलता, दय वसनमता, लचीलापन,
 वायुसबधी शाररकमता, परण

तावना

खल और खलमउचतरकदशनकलएशाररकफटनसक
 आवयकताहोतीह। शाररकफटनसकसीकशाररकवहथितह, जिसका आकलन उ,
 ऊचाई, वजन और छातीकवतारकसदभमकयाजाताह, बीमार, सवधानक
 नहयाशाररकपसदोषकअनपथितकसदभम। जो शाररकपसवथह, उसम
 शक्ति, जीवन शक्ति और उवलवायुदखाजानाचाहए। शाररकपस
 फटनसखलाइयकोअछाअहसासदतीहऔर इससखलाइयकाआमववासबढ़ताह। एक
 खलाड़ी जो शाररकपसफटह, अपनकोचसउचतशणलसकताह, वह अपनखलक
 तकनीकममजबतहोसकताहऔर सफलतातकरसकताह।

छाकजीवनमखलऔरफटनसकामहवबहतयादाह। खलसछाकाशाररकऔर
 मानसकवायुबहतरहोताह। साथह, इससउनमकईतरहकजीवनकौशल
 वकसतहोतह। खलमभागलनसछाकासमवकासहोताह। खलऔरफटनसक
 फायद:

खलसछाकाशाररकवायुबहतरहोताह, खलसछाकामानसकवायुबहतर
 होताह, खलसछामटमवक, नतव, जवाबदह, धयऔरआमववासजस
 जीवनकौशलवकसतहोतह, खलसछामलचीलापनवकसतहोताह, खलसछा
 कासमवकासहोताह, खलसछाकाजीवनसतलतहोताह, खलसछाक
 तराणालमजबतहोतीह, खलसछाकऊजाबढ़तीह, खलसछाकनीदअछ
 होतीह, खलसछाकातनावकमहोताह, खलसछाकामडाछाहोताह।
 शाररकफटनससफभारोलनऔरजॉगसकहबढ़करह; यहसमवकासकलए
 एकशक्तिशालीगरह। जबछालगातारशाररकगतवधमभागलतह, तोउह
 कईऐसफायदमलतहजोकासीमाओसपरहोतह। इनलाभममानसक
 वायुमवध, आमसमानमवध, उचयानऔरपरकतसमयबधन

मताए शा मल ह । खल या यायाम म शा मल होन स अनशासन और लचीलापन वक सत होता ह, जो जीवन क चनौ तय क लए मह वपण गण ह ।

इसक अ त र त, शार रक ग त व धया अ सर सौहाद और ट मवक को बढ़ावा दती ह, पार प रक कौशल का पोषण करती ह । शार रक और मनोव ा नक बहतर का यह म ण छा को श णक ग त व धय और भ व य क यास दोन को आग बढ़ान क लए आव यक उपकरण ढान करता ह। इस कार, नय मत शार रक जड़ाव क वकालत वा य स पर ह; यह सम वकास म एक नवश बन जाता ह, एक अ छ तरह स सत लत जीवन क लए अप रहाय कौशल को बढ़ावा दता ह।

छा म शार रक फटनस क मह व को समझाना, उ ह कम उ स ह व थ जीवनशल क आदत अपनान क लए रत करता ह। नय मत यायाम, सत लत पोषण और पया त नीद जसी आदत भ व य म जीवन श त्ति और तद ती क लए आधार तयार करती ह । जो छा अपन शार रक वा य को ाथ मकता दत ह , उनम वय कता म भी इन आदत को अपनान क सभावना अ धक होती ह। इसस जीवनशल स जड़ी कई बीमारय का जो खम कम हो जाता ह।

कायप ध त

पर ण ारभ स पव छा को इक ठा कर क उ ह पर ण क वषय म जानकारी द गयी और व ध का वणन कया गया। कपर 12 मनट रन/वॉक ट ट- दय वसन सहनशीलता को मापन क लए जिस मटर म लखा गया। 1 मनट ब ट नी सट अ स अबडॉ मनल व हप क मासपशीय सहनशीलता को मापन हत जिस अक म अ कत कया गया। पश अ स हाथो एव क थो क श त्ति मापन हत जिस अक म अ कत कया गया। सट अ ड र च ट ट- कमर और टागो का लचीलापन मापन हत जिस स ट मटर म अ कत कया गया।

इस अ ययन क अ तगत डी कॉलज ऑफ फजिकल ए यकशन, अमरावती (म ट फक ट) क अतगत आन वाल शार रक श ा स ब धी तथा सगणक व ान क छा वा य स ब धी शार रक मता क घटक म दय वसन मता, नायक ताकत, नाय क सहनशीलता और ल लचीलापन का अ ययन कया। वा य स ब धी शार रक मता क घटक म स ा त कोर को लकर आग आकड का व लषण कया गया। पर ण स ा त आकड का 'ट' रशो वारा सायिक य व लषण कया गया तथा उनक व भ नताए ात क गई। ा त परणाम का डी ऑफ डम दखन हत

सांख्यिकीय तौर पर 0.05 पर परीक्षण किया गया। ट-काम का मध्य 58 अंश पर 0.05 का विसर न्यूनता तौर दिखा गया।

सारणी 1

शारीरिक शक्ति और संगणकीय विनिर्देशक द्वारा वसुन सहनशीलता का मध्यमान अंतर, मानक विचलन, ट-रेशो को दर्शाने वाला सारणी

	छा	Mean	S.D.	Mean Difference	Standard Error	Calculated t-ratio
दय वसुन सहनशीलता	शारीरिक शक्ति	1805.00	98.594	93.500	25.761	3.630*
	संगणकीय विनिर्देशक	1711.500	100.937			
अबड़ों मनल व हृदय की मासपेशीय सहनशीलता	शारीरिक शक्ति	33.133	2.849	2.200	0.719	3.061*
	संगणकीय विनिर्देशक	30.933	2.716			
कंधे की ताकत	शारीरिक शक्ति	26.933	1.982	1.667	0.500	3.332*
	संगणकीय विनिर्देशक	25.267	1.893			
कमर और टांग का लचीलापन	शारीरिक शक्ति	17.267	1.339	0.790	0.329	2.401*
	संगणकीय विनिर्देशक	16.477	1.205			

* Significant at 0.05 level

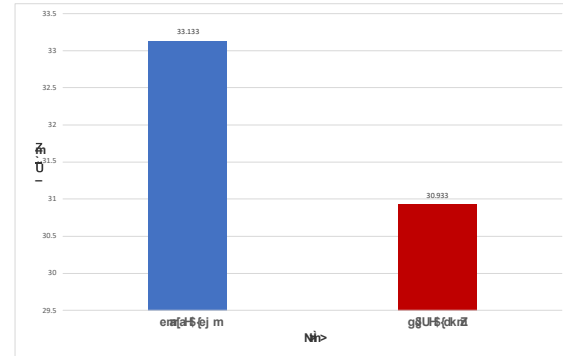
Tabulated $t_{0.05(58)} = 2.001$

आलख . 1:

शार रक श ा और सगणक व ान क

छा दय वसन सहनशीलता का

म यमान दशानवाला आलख

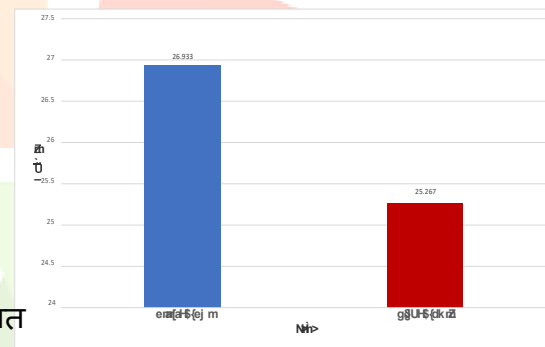


आलख . 2:

शार रक श ा और सगणक व ान क

छा अबडॉमनल व हप क मासपशीय सहनशीलत

म यमान दशानवाला आलख

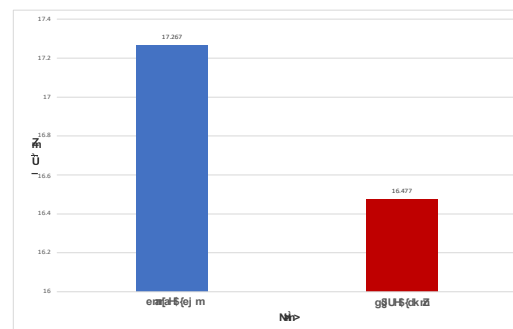


आलख . 3:

शार रक श ा और सगणक व ान क

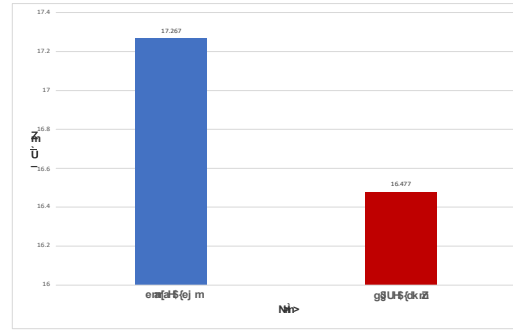
छा क ध क ताकत का

म यमान दशानवाला आलख



आलख . 4:

शार रक श ा और सगणक व ान क
छा क मर और टाग का लचीलापन का
म यमान दशा नवाला आलख



प रणाम

शार रक श ा और सगणक व ान क छा क 12 मीनट रन/वॉक ट ट ($t = 3.630 > t_{0.05(58)} = 2.001$), 1 मीनट ब ट नी सटअ स ($t = 3.061 > t_{0.05(58)} = 2.001$), पशअ स ($t = 3.332 > t_{0.05(58)} = 2.001$), सट अ ड रच ट ट ($t = 2.401 > t_{0.05(58)} = 2.001$) स यादा ह। यह मह वपण अ तर दोनो छा म दखा गया य क शार रक श ा क छा यह शार रक यायाम हररोज करत ह और सगणक व ान क छा यादा तर सगणक क सामन बठना होता ह । अतः अनस धानकता वारा जो परक पना क थी वह वीकत हई।

न कष

- * शार रक श ा क छा क दय वसन मता यह सगणक व ान क छा स अधिक पायी गयी।
- * शार रक श ा क छा क अबडॉ मनल थ यह सगणक व ान क छा स अधिक पायी गयी।
- * शार रक श ा क छा क क ध क ताकत यह सगणक व ान क छा स अधिक पायी गयी।
- * शार रक श ा क छा क ल चलापन यह सगणक व ान क छा स अधिक पायी गयी।

सदभ थ स च

लाक एच. हरसन, अ ल कशन ऑफ मजरम ट इन ह थ ए ड फजिकल ए यकशन (हॉल वड, ल स, यजस, पेटिस हाल, 1986) पज. न. 77.

ब ट जॉन ड य, द ऑफ ऑफ शोट न पोट स, इगलवड ल स, ए.एन.एस. टिस हॉल, आय.एन.सी., 1968

शमा आर.क., खल श ण क व ा नक स धात, (कालकाजी, नई द ल, डा सा ह य काशन) 2000, प. . 97

Angélica Camila, Mesquita Asahi, Camilo Bruna, Bergoc Turi-LynchRodrigo Dutra, Maia Rosana Lisboa, Sandra Lia Amaral, Henrique Luiz Monteiro. (2018). Health-Related Physical Fitness among Undergraduate Students in Physical Education. Original Article Journal of Phys. Educ. 29 <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v29i1.2908>

Das Provash, Mishra Piyali, "A Comparative Study on Selected Fitness Components of 13- 19Years Male Basketball and Volleyball Player", International Educational E-Journal, Quarterly, Vol. 4. Issue-II, (Apr-May-June 2015), p.43

Gaurav Vishaw, Singh Amandeep, Singh Sukhdev, "Comparison of Physical Fitness Variables between Individual Games and Team Games Athletes". Indian Journal of Science and Technology. Vol. 4, Issue 5. (May 2011), pp. 547-550

Guta Berhanu Tesema (2017). Comparative Study of Physical Fitness Components between Physical and Non-Physical Education Male Students in Nekemte College of Teacher Education. International Journal of Scientific and Research Publications. 7(6), 35-44

Karak Kalidas. Mandal Tapas (2016). Comparative study on physical fitness between physical education students and general students. International Journal of Physical Education, sports and Health. 3(1): 223-226

Pikumoni Miss, & Saikia, & Baro, Mantu. (2014). Physical Education Comparative Study of Physical Fitness between Physical Education Students and Dancers of Performing Arts. International Journal of Scientific Research. 3(9), 355-357.

Priutami Vinca Amanda, Heynoek Febrita Paulina (2019) The Difference Between Physical Fitness and Motor Ability of State Junior High School Female Students Based on the Time Modification of Direct and Indirect Learning in Malang.

Proceedings of the 1st International Scientific Meeting on Public Health and Sports (ISMOPHS 2019). Advances in Health Sciences Research, 31, 167-172

Rashid Shazia, Hayyat Faisal Sualeh and Pathak Manoj Kumar (2019). A Comparative study of Physical Fitness between Rural and Urban High School Girls of Pulwama District. Pramana Research Journal. 9(11), 132-148

Singh Suresh Kumar. "Comparison of motor fitness components among different racket game players of national level", International Journal of Physical Education. Sports and Health, Vol. 3. No. 5, (2016), pp. 386-388

Singh Varsha Satish. Singh Hari Shankar and Singh Amit Kumar. "A comparative study of selected motor fitness components among badminton table tennis and squash ". International Journal of Physical Education. Sports and Health. Vol. 4. Issue 3. (2017). pp. 203-206

https://www.google.com/search?q=importance+of+sports+and+Fitness+in+Students+lifestyle+in+hindi&sc_esv=23a6d0305129b91a&sxsrf=AHTn8zp1dE0rZJUGZLwMvkWONf39F1MSkw%3A1738300368976&ei=0FucZ9uXO6_g1e8Pxy-GsQM&ved=0ahUKEwjbv4XAmZ-

<https://www.reva.edu.in/blog/the-importance-of-physical-fitness-in-a-students-life>