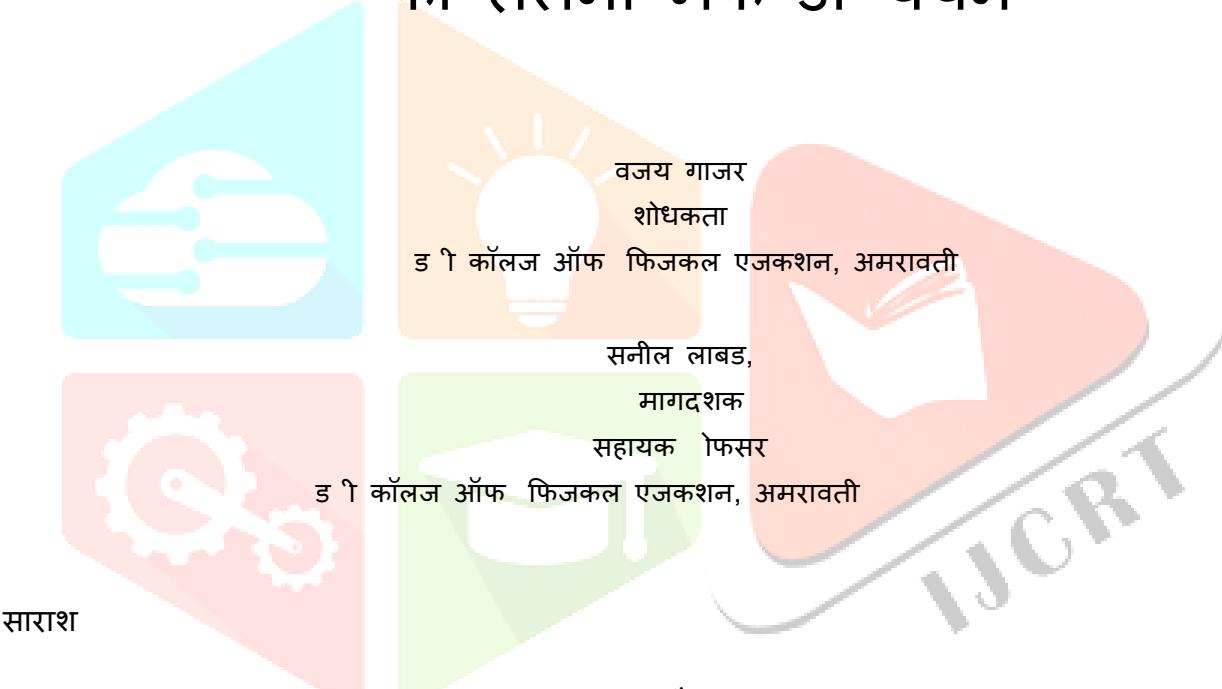




# शार रक शा और सगणक व न क छा का वा य स ब धी शार रक मता क चनहए घटक का तलना मक अ ययन



अनस धानकता न शार रक शा 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 शा 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 शा और सगणक व न क छा  
का वा य स ब धी शार रक मता क चनहए घटक क तलना करना।  
प रक पना क गयी थी क, शार रक शा 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। प रसीमाओ म  
अनस धान क लए डॉ कॉलज ऑफ फिजिकल ए यकेशन, अमरावती (म ट फक ट) क  
अतगत आन वाल 30 शार रक शा 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 क्या गया। वा य स ब धीछा का चनाव स पल र डम प ध त वारा क्या गया। वा य स ब धी शार रक मता क घटक म दय वसन मता (कपर 12 मनट रन/वॉक ट ट), नायक ताकत (1 मनट ब ट नी सट अ स), नाय क सहनशीलता (पश अ स) और लचीलापन (सट अँ ड र च ट ट) का मापन क्या गया। सीमाओं म छा क आहार तथा दन दल काय म पव श ण, सामाजिक व आथ क तर क स ब ध म जानकार नह रखी गयी थी। परणाम म पाया गया क, शार रक शा क छा क दय वसन मता, नायक ताकत, नाय क सहनशीलता और लचीलापन यह सगणक व अन क छा स अधक ह ।

क वडः शार रक शा, सगणक व अन, सहनशीलता, दय वसन मता, लचीलापन, वा य सबै शार रक मता, पर ण

### तावना

खल और खल म उच तर क दशन क लए शार रक फटनस क आव यकता होती ह। शार रक फटनस कसी क शर र क वह विधि त ह, जिसका आकलन उ, ऊचाई, वजन और छाती क व तार क सदभ म क्या जाता ह, बीमार, सवधा नक नह या शार रक प स दोष क अनपर्वित क सदभ म। जो शार रक प स व थ ह, उसम शिति, जीवन शिति और उ वल वा य दखा जाना चाहए। शार रक प स फटनस खला डय को अ छा अहसास दती ह और इसस खला डय का आ म व वास बढ़ता ह। एक खलाड़ी जो शार रक प स फट ह, अपन कोच स उचत श ण ल सकता ह, वह अपन खल क तकनीक म मजबत हो सकता ह और सफलता अत कर सकता ह।

छा क जीवन म खल और फटनस का मह व बहत यादा ह। खल स छा का शार रक और मान सक वा य बहतर होता ह। साथ ह, इसस उनम कई तरह क जीवन कौशल वक सत होत ह . खल म भाग लन स छा का सम वकास होता ह। खल और फटनस क फायद:

खल स छा का शार रक वा य बहतर होता ह, खल स छा का मान सक वा य बहतर होता ह, खल स छा म टमवक, नत व, जवाबदह, धय और आ म व वास जस

जीवन कौशल वक सत होत ह, खल स छा म लचीलापन वक सत होता ह, खल स छा का सम वकास होता ह, खल स छा का जीवन सत लत होता ह, खल स छा क

तर अ णाल मजबत होती ह, खल स छा क ऊजा बढ़ती ह, खल स छा क नीद अ छ होती ह, खल स छा का तनाव कम होता ह, खल स छा का मड अ छ होता ह।

शार रक फटनस सफ भारो लेन और जाँगग स कह बढ़कर ह; यह सम वकास क लए एक शितशाल गर ह। जब छा लगातार शार रक गत व ध म भाग लत ह, तो उ ह कई ऐस फायद मलत ह जो क अ क सीमाओं स पर होत ह। इन लाभ म मान सक वा य म व ध, आ म स मान म -व ध, उच यान और पर कत समय बधन

मताए शा मल ह । खल या यायाम म शा मल होन स अनशासन और लचीलापन वक सत होता ह, जो जीवन क चनौतय 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 एक ग त व धय और भ व य क यास दोन को आग बढ़ान क लए आव यक उपकरण दान 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 शित और तद ती क लए आधार तयार करती ह । जो छा अपन शार रक वा य को अथ मकता दत ह, उनम वय कता म भी इन आदत को अपनान क सभावना अ धक होती ह । इसस जीवनशल स जड़ी कई बीमा रय का जो खम कम हो जाता ह ।

कायप ध त

पर ण अरभ स पव छा को इक ठा कर क उ ह पर ण क वषय म जानकार 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 अबड़ॉ मनल व हप क मासपशीय सहनशीलता को मापन हत जिस अक म अ कत कया गया । पश अ स हाथो एव क धो क शित 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 तथा उनक व भ नताए ा त क गई । ा त प रणाम का डी ऑफ डम दखन हत

सांख्यिकीय तर 0.05 पर परिणाम क्या गया। ट का मान 58 अश पर 0.05 का वर्वसन नयता तर दखा गया।

सारणी 1

शार रक्त शर्त और सगणक वान के छात्रों द्वारा वसन सहनशीलता का मान यमान अंतर, मानक वर्चलन, ट-रशो को दर्शानवाल सारणी

	छात्र	Mean	S.D.	Mean Difference	Standard Error	Calculated t-ratio
द्य वसन सहनशीलता	शार रक्त शर्त	1805.00	98.594	93.500	25.761	3.630*
	सगणक वान	1711.500	100.937			
अबड़ौ मनल व हप क मासपशीय सहनशीलता	शार रक्त शर्त	33.133	2.849	2.200	0.719	3.061*
	सगणक वान	30.933	2.716			
कथक ताकत	शार रक्त शर्त	26.933	1.982	1.667	0.500	3.332*
	सगणक वान	25.267	1.893			
कमर और टाग का लचीलापन	शार रक्त शर्त	17.267	1.339	0.790	0.329	2.401*
	सगणक वान	16.477	1.205			

\* Significant at 0.05 level

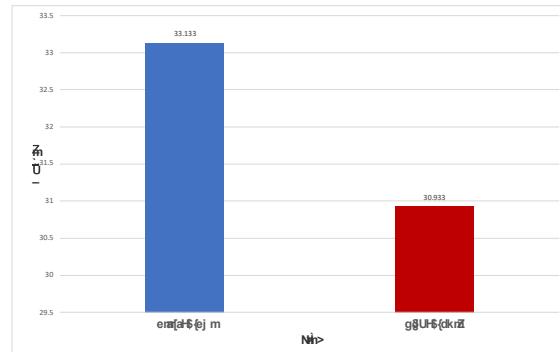
Tabulated t 0.05(58) = 2.001

आलख . 1:

शार रक शा और सगणक व न क

छा दय वसन सहनशीलता का

म यमान दशानवाला आलख

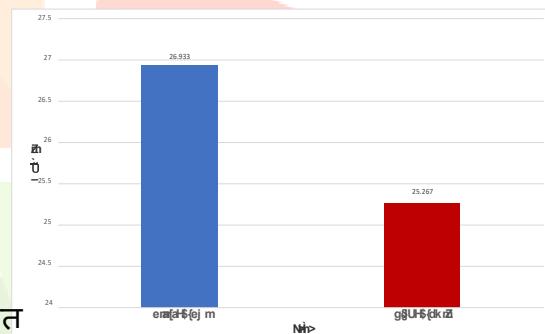


आलख . 2:

शार रक शा और सगणक व न क

छा अबड़ो मनल व हप क मासपशीय सहनशीलता

म यमान दशानवाला आलख

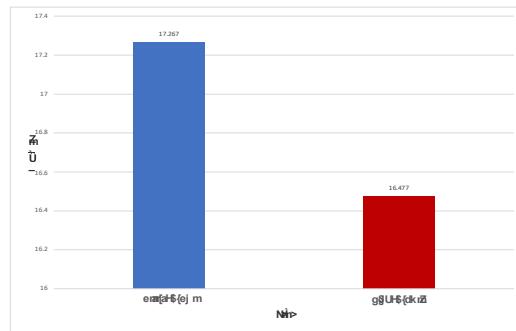


आलख . 3:

शार रक शा और सगणक व न क

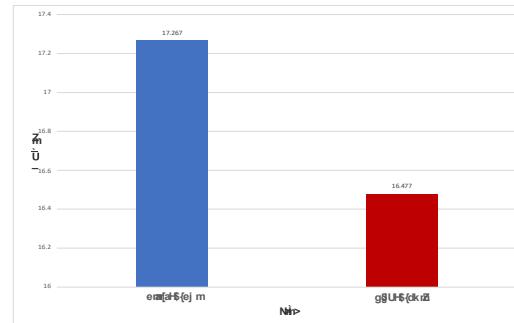
छा क ध क ताकत का

म यमान दशानवाला आलख



आलख . 4:

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



प रणाम

शार रक शा 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 शा 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 प रक पना क थी वह वीकत हई।

न कष

- \* शार रक शा क छा क दय वसन मता यह सगणक व न क छा स अ धक पायी गयी।
- \* शार रक शा क छा क अबड़ौ मनल थ यह सगणक व न क छा स अ धक पायी गयी।
- \* शार रक शा क छा क क ध क ताकत यह सगणक व न क छा स अ धक पायी गयी।
- \* शार रक शा क छा क ल चलापन यह सगणक व न क छा स अ धक पायी गयी।

सदर्भ थ स च

लाक एच. ह रसन, अ ल कशन ऑफ मजरम ट इन ह थ ए ड फजिकल ए यकशन (हॉल वड, ल स, यजस, ८८ट्स हाल, 1986) पज. न. 77.

ब ट जॉन ड य, द ऑफ ऑफ शोटन पोट स, इगलवड ल स, ए.एन.एस. टिट्स 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 Phsical 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&sca\\_esv=23a6d0305129b91a&sxsrf=AHTn8zp1dE0rZJUGZLwMvkWONf39F1MSkw%3A1738300368976&ei=0FucZ9uXO6\\_g1e8Pxv-GsQM&ved=0ahUKEwjbv4XAmZ-](https://www.google.com/search?q=importance+of+sports+and+Fitness+in+Students+lifestyle+in+hindi&sca_esv=23a6d0305129b91a&sxsrf=AHTn8zp1dE0rZJUGZLwMvkWONf39F1MSkw%3A1738300368976&ei=0FucZ9uXO6_g1e8Pxv-GsQM&ved=0ahUKEwjbv4XAmZ-)

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

