

SHODH SAMAGAM

ISSN : 2581-6918 (Online), 2582-1792 (PRINT)



विभिन्न खेलकूदों में महिला खिलाड़ियों के असरकारक निष्पादन में योग की भूमिका का एक अनुभवात्मक अध्ययन

सरदार सिंह, शोधार्थी, शारीरिक शिक्षा विभाग
ए. के. त्रिपाठी, (Ph.D.) शोध मार्गदर्शक, शारीरिक शिक्षा विभाग
रामचंद्र चंद्रवंशी विश्वविद्यालय, विश्रामपुर, पलामू, झारखंड, भारत

ORIGINAL ARTICLE**Authors**

सरदार सिंह
ए. के. त्रिपाठी (Ph.D.)

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 13/05/2023

Revised on : -----

Accepted on : 20/05/2023

Plagiarism : 02% on 13/05/2023

**Plagiarism Checker X - Report**

Originality Assessment

Overall Similarity: **2%**

Date: May 13, 2023

Statistics: 45 words Plagiarized / 2285 Total words

Remarks: Low similarity detected, check with your supervisor if changes are required.

**शोध सार**

आधुनिक काल में योग की खेल-कूद के विकास व आरोग्य प्रदान करने में अहम भूमिका है तथा इसके प्रति लोगों के दृष्टिकोण में अहमियतता बढ़ी है। जनसाधारण परमात्मा की प्राप्ति के साथ-साथ इसका उपयोग विभिन्न सामाजिक, नैतिक, बौद्धिक, भावनात्मक व शारीरिक विकास एवं खेलकूद के उच्च कोटि के प्रदर्शन में करने लगा है। योग की उपयोगिता को मद्देनजर रखते हुए महिलाएं भी आधुनिक संसार में भारी संख्या में योग की ओर आकर्षित हो रही हैं। विभिन्न खेलकूदों के असरकारक निष्पादन में योग की क्या भूमिका है, इसी प्रश्न को ध्यान में रखते हुए शोधार्थी ने वर्तमान शोध कार्य करने का निश्चय किया है। देश के खिलाड़ी समाज की मुख्य धुरी हैं। अतः राष्ट्र के खिलाड़ियों को विशेषकर महिलाओं को योग के माध्यम से दिशा देने में यह शोध कार्य एक मुख्य पहल सिद्ध हो सकता है जिसका प्रयास प्रयोगात्मक अनुसंधान द्वारा शोधार्थी ने वर्तमान शोधकार्य में किया है।

मुख्य शब्द

महिला, खेल, नैतिक, योग, विकास.

प्रस्तावना

भारतीय जगत में योग अति प्राचीन धरोहर है जो स्वयं अनुभव व अभ्यास द्वारा व्यक्ति को उसके लक्ष्य एवं मोक्ष प्राप्ति की ओर अग्रसर करती है। अर्थात् मोक्ष प्राप्ति का एकमात्र सर्वश्रेष्ठ साधन ही योग है कि कोई भी दुर्बल अथवा कमजोर व्यक्ति किसी भी कार्य या प्रतिस्पर्धा में सर्वोत्तम नहीं आ सकता और न ही अपने परम लक्ष्य को पा सकता है। मनुष्य का शरीर योग के बिना किसी सागर में पड़े हुए कच्चे घड़े के समान है, जो क्षण मात्र में लहरों के थपेड़ों से टूट जाता है। अतः इसे योगाग्नि

में तपा कर इतना सुदृढ़ एवं शक्तिशाली बना लेना चाहिए कि जिसे अपने लक्ष्य की प्राप्ति में कोई कठिनाई या बाधा न रोक सके। अतः षट्क्रम (नेति, धोती, बस्ती, न्योली, त्राटक व कपालभांति से सर्वप्रथम शरीर की शक्ति करें तत्पश्चात् अष्टांग योग क द्वारा संपूर्ण शरीर एवं इन्द्रियों पर अपना आधिपत्य स्थापित करें जिससे आपके कार्य अति सरल एवं सुगम हो जाएं। इस शरीर रूपी भवन के लिए आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य मुख्य स्तंभ हैं। अतः इनकी सुरक्षा एवं सुदृढ़ता को बनाए रखने का प्रयत्न सभी के लिए अनिवार्य है। परम पूजनीय महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग के अभ्यास से यह तीनों स्तंभ लम्बे समय तक शक्तिशाली बने रहते हैं। प्रस्तुत शोध इसी अवधारणा को ध्यान रखते हुए लिखने का प्रयत्न किया गया है। शरीर को पूर्ण रूप से स्वस्थ व शक्तिशाली रखने तथा खेल-कूद में उच्च कोटि की योग्यता प्राप्त करने की दृष्टि से अन्य व्यायाम पद्धति उपयोगी नहीं हो सकती जितनी कि महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग पद्धति है, जिसे सभी व्यक्ति अथवा महिला खिलाड़ी सहज ही अपना सकते हैं जो कि सभी स्त्री, पुरुष, बालक, युवा, वृद्ध के लिए सरल, सुगम एवं उपादेय है, उससे शारीरिक विकास, मानसिक शान्ति एवं आत्म-विकास संभव है। इसी कारण आज जनसाधारण योग की ओर आकर्षित हो रहा है एवं सभी प्रकार के खेलों को खेलने वाले खिलाड़ी भिन्न-भिन्न परिस्थितियों में योग को अपनी सरलता व सुगमता की दृष्टि से अपना रहे हैं। आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रंथ 'सुश्रुत' में स्वस्थ व्यक्ति की बहुत ही सुन्दर परिभाषा दी है "व्यक्ति के शरीर में तीनों दोष वात, पित्त और कफ सम हों, पित्त शरीर को ऊर्जा देता है व कफ दृढ़ता तथा स्थिरता देता है तथा वात शरीर को गति देता है। योग आरोग्य प्रदान करने में सक्षम है व यौगिक सिद्धियों के द्वारा कठिन कार्यों को भी सुगमता से किया जा सकता है। अनुलोम, विलोम, षट्क्रम व अष्टांग योग के अंग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान समाधि व्यक्ति के सर्वांगीण विकार के द्योतक हैं।

शोध अध्ययन की समस्या

अध्ययन प्रस्तुत शोध में उद्देश्य की पूर्ति हेतु समस्या का कथन निम्न प्रकार है:

"विभिन्न खेलकूदों में महिला खिलाड़ियों के असरकारक निष्पादन में योग की भूमिका एक अनुभवात्मक अध्ययन।"

शोध अध्ययन के मुख्य उद्देश्य

शोध अध्ययन के मुख्य रूप से निम्नलिखित उद्देश्य होते हैं:

1. नवीन तथ्यों की खोज करना व पुराने ज्ञान का पुनः परीक्षण करना।
2. सामाजिक घटनाओं के कार्य-कारण संबंधों की खोज करना।
3. सामाजिक घटनाओं से संबंधित परिस्थितियों का पता लगाना।
4. सामाजिक तथ्यों व घटनाओं का वैज्ञानिक अध्ययन कर उनका सामान्यीकरण करना एवं वैज्ञानिक सिद्धांतों का निर्माण करना।
5. सामाजिक समस्याओं का समाधान ढूँढना।
6. सामाजिक तथ्यों से संबंधित भ्रांतियों को जड़ से मिटाना।
7. सामाजिक प्रगति एवं विकास हेतु योजनाओं के निर्माण तथा उनके क्रियान्वयन में सहयोग करना।
8. सामाजिक नियंत्रण को बढ़ावा देना।
9. सामाजिक संगठन दृढ़ता और स्थिरता प्रदान करना।
10. नई-नई तकनीकी और पद्धतियों के निर्माण में सहायता प्रदान करना।

उपरोक्त विवेचन के आधार पर शोधार्थी के वर्तमान शोध अध्ययन के विभिन्न उद्देश्य पूर्णतया व्यावहारिक एवं उपयोगितावादी हैं। शोधार्थी के प्रस्तुत शोध अध्ययन के मुख्य उद्देश्य निम्नवत हैं— इस शोध का मुख्य उद्देश्य विभिन्न खेलकूदों में झारखण्ड राज्य की महिला खिलाड़ियों के खेल निष्पादन पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना है अथवा

योग के द्वारा महिला खिलाड़ियों के स्तर को उच्च कोटि पर पहुंचाना है। यह एक प्रयोगात्मक शोध अध्ययन है, जिसमें झारखण्ड राज्य की महिला खिलाड़ियों को योग को प्रक्रिया में शामिल करके प्रशिक्षण दिया जाएगा। जिसमें अध्ययन करना है कि अष्टांगयोग, यौगिक भोजन, यौगिक सिद्धांत एवं ब्रह्मचर्य के द्वारा महिला खिलाड़ियों का खेल के स्तर में क्या प्रभाव पड़ता है:

1. महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांगयोग, यौगिक भोजन, यौगिक सिद्धांत एवं ब्रह्मचर्य का झारखण्ड राज्य की महिला खिलाड़ियों की नाड़ी धड़कन पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
2. महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांगयोग, यौगिक भोजन, यौगिक सिद्धांत एवं ब्रह्मचर्य का झारखण्ड, राज्य की महिला खिलाड़ियों के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
3. महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांगयोग, यौगिक भोजन, यौगिक सिद्धांत एवं ब्रह्मचर्य का झारखण्ड राज्य की महिला खिलाड़ियों के खेल निष्पादन पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

शोध अध्ययन की मुख्य परिकल्पनाएं

प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिये शोधार्थी ने निम्नलिखित परिकल्पनाओं का निर्धारण किया गया है:

1. महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग, यौगिक भोजन, यौगिक सिद्धांत एवं ब्रह्मचर्य का झारखण्ड राज्य की महिला खिलाड़ियों की नाड़ी धड़कन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
2. महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग, यौगिक भोजन, यौगिक सिद्धांत एवं ब्रह्मचर्य का झारखण्ड राज्य की महिला खिलाड़ियों के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
3. महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग, यौगिक भोजन, यौगिक सिद्धांत एवं ब्रह्मचर्य का झारखण्ड राज्य की महिला खिलाड़ियों के खेल निष्पादन में असरकारक प्रभाव पड़ता है।

शोध अध्ययन की सीमाएं

इस शोध अध्ययन में भारोत्तोलन की खिलाड़ियों की स्नैच तकनीक, एथलैटिक्स की 100 मी० रैस, लम्बी कूद, तैराकी में 50 मी. रैस, तीरन्दाजी व शूटिंग में 50 मी. के फासले से लक्ष्य भेदन को अपनाया है। इसके अतिरिक्त इसमें महिला खिलाड़ियों की नाड़ी धड़कन का भी निरीक्षण किया गया है।

यह प्रयोग राँची विश्वविद्यालय, राँची, झारखण्ड के कॉलेज व यूनिवर्सिटी की छात्राओं पर किया गया जो कि कॉलेज/यूनिवर्सिटी में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय वर्ष की छात्राएं हैं तथा जिनकी आयु 18–22 वर्ष के बीच थी। प्रयोगात्मक ग्रुप में 50 महिला खिलाड़ी व नियमित ग्रुप में 50 महिला खिलाड़ी ली गई है।

शोध अध्ययन की परिसीमा

1. इस शोध अध्ययन को भारोत्तोलन खेल में 'स्नैच', एथलैटिक में 100 मी. दौड़, लम्बी-कूद, तैराकी में 50 मी. तैराकी, तीर अन्दाजी व शूटिंग में 50 मी. की दूरी से लक्ष्य भेदन करने पर सीमित किया गया है।
2. इस शोध अध्ययन में शारीरिक स्वास्थ्य को मध्य नजर रखते हुए नाड़ी-धड़कन पर सीमित किया गया है।
3. इस शोध अध्ययन में राँची विश्वविद्यालय, राँची झारखण्ड राज्य की केवल डिग्री कॉलेज व यूनिवर्सिटी की महिला प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय वर्ष में अध्ययनरत खिलाड़ियों पर सीमित किया गया है।
4. इस शोध अध्ययन में 18–22 वर्ष की आयु वर्ग की महिला खिलाड़ियों पर सीमित किया गया है।

शोध अध्ययन में प्रयुक्त प्रत्यय की स्पष्टता/परिभाषा

1. **योग का अर्थ एवं परिभाषा:** योग शब्द युज धातु और धन प्रत्यय से बना है, इसका अर्थ है मिलाना या जोड़ना। आत्मा और परमात्मा के सम्मिलन की अयेतानुभूति ही योग है। योग मार्ग द्वारा समाधि अवस्था में पहुंचने का प्रयास किया जाता है। यह प्रयास वैराग्य तथा अभ्यास द्वारा चित्त वृत्तियों की एकाग्रता से संभव होता है। एकाग्रता चित्त वृत्तियों के निरोध से संभव होती है। "योगाश्च्यन्त वृत्तिः निरोधः" अर्थात् चित्त की वृत्तियों का बाहरी

संसार के विषयों में न भटकना और शांत हो जाना ही निरोध है और इसे ही योग कहा गया है।

शोध अध्ययन की प्रविधि

प्रस्तुत शोध में शोधार्थी द्वारा शीर्षक विभिन्न खेलकूदों में महिला खिलाड़ियों के असरकारक निष्पादन में योग की भूमिका एक अनुभवात्मक अध्ययन करना है। "महिला खेलकूद के उत्कृष्ट निष्पादन में योग की भूमिका" को सार्थक मानकर कुछ खेल जैसे कि भारोन्तोलन, 100 मी. दौड़, लम्बीकूद, तैराकी, तीर-अन्दाजी व शूटिंग पर यह अनुसंधान कार्य किया गया है जिसमें शोधार्थी ने प्रयोगात्मक अनुसंधान प्रविधि का प्रयोग किया है।

शोध अध्ययन का अभिकल्प

इस अध्ययन का शोध अभिकल्प प्रयोगात्मक अभिकल्प प्रकार का है। प्रस्तुत शोध अध्ययन की प्रयोगात्मक अभिकल्प के अन्तर्गत शोधार्थी ने अपने शोध कार्य को इस प्रकार से डिजाइन किया है कि प्रयोगात्मक गुप की महिला खिलाड़ियों को योग का अधिक से अधिक लाभ प्राप्त हो तथा उनके खेल निष्पादन में सुधार आए। इस उद्देश्य की पूर्ति हेतु योग के तत्व बीज अष्टांग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, शुद्धि-क्रियाएं अर्थात् षट्कर्म (नेति, द्यौति, बस्ति, त्राटक, न्यौलिव कपालभांति) नाडी शुद्धि, प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, अग्निसार आदि महर्षि पंतजलि द्वारा रचित योगसूत्र व महात्मा स्वात्मराम योगी द्वारा रचित भोजन व योग के मूलभूत सिद्धान्तों पर भी विशेष ध्यान दिया गया है जिन्हें शोधकर्ता प्रयोग की दृष्टि से अपने रिसर्च डिजाइन में शामिल किया गया है। प्रस्तुत शोध में हमने प्रयोगात्मक गुप व नियन्त्रित गुप में 50-50 महिला खिलाड़ियों को लिया गया जिसमें भारोन्तोलन, 100 मी0 दौड़, लम्बीकूद, तैराकी में 10-10 खिलाड़ी तथा तीर अन्दाजी व शूटिंग में 5.5 खिलाड़ी लिये गये हैं। प्रयोगात्मक सभी 50 महिला खिलाड़ियों को 6-6 सप्ताह तक योगिक क्रियाएं करवाई गई हैं व योग के सिद्धान्तों का पालन करवाया गया जो कि प्रथम अध्याय में दिये गए हैं तथा यौगिक भोजन दिया गया है। सभी प्रयोगात्मक महिला खिलाड़ियों को 45 दिन तक हॉस्टल सुविधा उपलब्ध करवाई गई तथा सभी महिला खिलाड़ियों की आयु 18-22 वर्ष के मध्य हैं।

शोध अध्ययन का प्रतिदर्श

कोई भी अनुसंधान को सम्पूर्ण समष्टि पर करना प्रायः असम्भव होता है, क्योंकि विस्तृत क्षेत्रों में फैली हुई समष्टि की प्रत्येक इकाई से सम्पर्क स्थापित करना प्रायः कठिन होता है। अतः सुविधा के लिए उस समष्टि में से आवश्यकतानुसार पर्याप्त इकाइयों का चयन कर लिया जाता है, जो कि अपनी मूल समष्टि की विशेषताओं का प्रतिनिधित्व करता है। समूचे इकाई समूह/समष्टि में से चुनी गई ऐसी इकाइयों का समूह ही न्यादर्श होता है जो समूचे इकाई समूह का पर्याप्त प्रतिनिधित्व करता है। वर्तमान शोध में शोधार्थी ने झारखण्ड राज्य के राँची विश्वविद्यालय राँची के कॉलेज व यूनिवर्सिटी की 100 खिलाड़ी छात्राओं को प्रतिदर्श के रूप में चयन किया है जो कॉलेज/यूनिवर्सिटी में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय वर्ष की छात्राएं हैं तथा जिनकी आयु 18-22 वर्ष के बीच थी। प्रयोगात्मक गुप में 50 महिला खिलाड़ी तथा नियन्त्रित गुप में 50 महिला खिलाड़ी ली गई है जिनमें से 20 महिला खिलाड़ी Long Jump, 20 महिला खिलाड़ी 100 मी- Race, 20 महिला खिलाड़ी Weight Lifting, 20 महिला खिलाड़ी Simming, 10 महिला खिलाड़ी Archery तथा 10 महिला खिलाड़ी निशानेबाजी में ली गयी।

आंकड़ों के विश्लेषण की प्रक्रिया

प्रस्तुत शोध अध्ययन में आंकड़ों के विश्लेषण हेतु 3 सांख्यिकीय तकनीकों/विधियों -मध्यमान, मानक विचलन तथा टी-टेस्ट का प्रयोग किया गया।

शोध अध्ययन के परिणाम

शोध अध्ययन से प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण के पश्चात् निम्नांकित परिणाम प्राप्त हुए:

1. भारोन्तोलन प्रयोगात्मक गुप के खिलाड़ियों की "क्लीन एण्ड जर्क" में वृद्धि 16.7 प्रतिशत नोट की गई जबकि नियन्त्रित गुप की "क्लीन एण्ड जर्क" में यह वृद्धि केवल 0.47 प्रतिशत ही थी।

2. 100 मीटर दौड़ में प्रयोगात्मक ग्रुप की खिलाड़ियों के प्रदर्शन में 3.36 प्रतिशत की वृद्धि नोट की गई जबकि नियन्त्रित ग्रुप में यह वृद्धि मात्र 1.120 प्रतिशत ही थी।
3. लम्बी कूद की प्रयोगात्मक ग्रुप की खिलाड़ियों के प्रदर्शन में वृद्धि नियन्त्रित ग्रुप की तुलना में अधिक रही।
4. तैराकी ग्रुप की खिलाड़ियों के प्रदर्शन में प्रयोगात्मक ग्रुप की वृद्धि 9 प्रतिशत रही जबकि नियन्त्रित ग्रुप में यह वृद्धि ना के बराबर थी।
5. तीरन्दाजी व शूटिंग में भी प्रयोगात्मक ग्रुप की वृद्धि 25 प्रतिशत से 40 प्रतिशत के बीच दर्ज की गई जो कि आश्चर्यजनक थी, जबकि नियन्त्रित ग्रुप में वृद्धि नाम मात्र ही थी।
6. नाड़ी धड़कन के आंकड़े भी प्रयोगात्मक ग्रुप के खिलाड़ियों के बेहतर स्वास्थ्य की पुष्टि करते हैं, जबकि नियन्त्रित ग्रुप के महिला खिलाड़ियों के आंकड़ों में विशेष बदलाव नहीं पाया गया।

निष्कर्ष

अतः प्रस्तुत शोध से यह सिद्ध होता है कि यौगिक क्रियाएँ करने से शारीरिक स्वस्थता के सभी घटकों का विकास होता है, जिससे खिलाड़ियों की प्रदर्शन क्षमता बढ़ती है। सभी प्रयोगात्मक ग्रुप के खिलाड़ियों के परिणाम, खेल प्रदर्शन व स्वास्थ्य की दृष्टि से नियन्त्रित ग्रुप की अपेक्षा बहुत ही उत्साहवर्द्धक व बढ़िया साबित हुए हैं। सभी प्रयोगात्मक ग्रुप के खिलाड़ियों में आश्चर्यजनक उत्साह में आत्मविश्वास में वृद्धि नोट की गई तथा उन्हें शारीरिक व मानसिक वृद्धि के साथ-साथ संवेगात्मक रूप से भी शक्तिशाली पाया गया।

इस प्रकार ऊपर लिखित आंकड़ों के विवेचन व विश्लेषण को ध्यान में रखते हुए हम कह सकते हैं कि विभिन्न खेलकूदों में महिला खिलाड़ियों के असरकारक निष्पादन में योग की भूमिका का विशेष योगदान होता है तथा खिलाड़ियों के विभिन्न खेलकूदों के उत्कृष्ट प्रदर्शन में भी इनकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

संदर्भ सूची

1. गम्भीरनाथ योगिराज, (2004), योग रहस्य, गोरक्षनाथ मन्दिर, गोरखपुर।
2. सत्यपाल, (2007), योगासन और साधना, प्रकाशक भारतीय योग संस्थान, पुस्तक महल, खारी बावली, दिल्ली।
3. चन्द्र रमेश, (2007), योग शिक्षा ए0 पी0 पब्लिशर्स, 19 बुक्स मार्केट चाक अड्डा टांडा, जालन्धर-9।
4. आचार्य देवव्रत, (2003), आसन-प्रणायाम वैज्ञानिक विवेचन एवं चिकित्सा।
5. मिश्र वाचस्पति (1971), पातञ्जली योगदर्शनम्, भारतीय विद्या प्रकाशन, वाराणसी।
6. दीक्षित राजेश, (2014), योगासन और स्वास्थ्य, हिन्द पुस्तक भण्डार, खारी बावली, दिल्ली।
