

ISSN : 2319-8168

An International Quarterly Peer Reviewed - Referred Journal

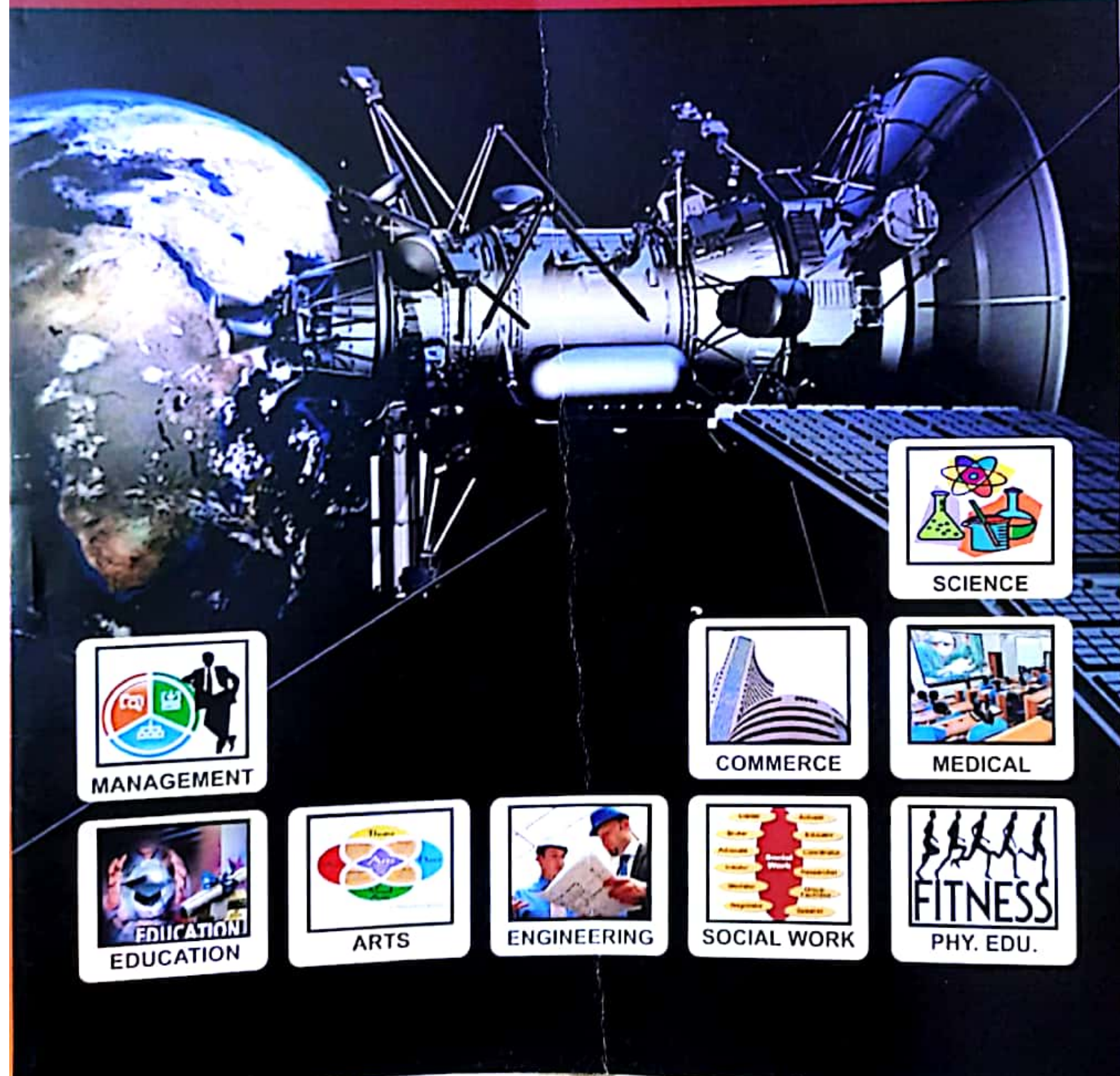
Research Zone India

(A Journal of Multi disciplines)

Vol-9

Jan-Feb-March : 2021

Issue-2





* સંદિપકુમાર નારણભાઈ ઠંડેલ



* * ડૉ યોગેન્દ્રસિંહ જે ચૌહાણ

Physical Education

Research Zone India

Vol. 9

Issue - (2)

MARCH - 2021

Page -38 - 39

ISSN 2319 - 8168

રમતગમતની વ્યક્તિમાં પસંદ કરેલ રૂધિરાભિસરણ સહનશક્તિ પર અપ-હિલ તાલીમ અને રેતી તાલીમની અસર

આ સંશોધન અભ્યાસનો હેતુ રમતગમતની વ્યક્તિમાં પસંદ કરેલ રૂધિરાભિસરણ સહનશક્તિ પર અપ-હિલ તાલીમ અને રેતી તાલીમની અસર નો અભ્યાસ કરવાનો હતો. આ સંશોધન અભ્યાસમાં જી.વી.ડી. સાર્વજનિક હાઈસ્કૂલ, વલસાડના શાળાના વિદ્યાર્થીઓને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. જેઓને ત્રણ જૂથમાં વિભાજિત કરવામાં આવ્યા હતા. 30 વિદ્યાર્થીઓને અપ-હિલ તાલીમ જૂથ, 30 વિદ્યાર્થીઓને રેતી તાલીમ જૂથ અને 30 વિદ્યાર્થીઓને નિયંત્રિત જૂથમાં એમ કુલ 90 વિદ્યાર્થીઓને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. માપનના ધોરણમાં રૂધિરાભિસરણ સહનશક્તિનું માપન 12 મિનીટ દોડ/ચાલ દ્વારા કરી અપ-હિલ તાલીમ જૂથ અને રેતી તાલીમ જૂથ પર થતી અસરો જાણવા એક માર્ગીય વિચરણ સહવિચરણ પૃથક્કરણ (One Way Analysis of Covariance) કસોટી લાગુ પાડી મધ્યકો વચ્ચેના તફાવતોને Least Significant Difference Post Hoc કસોટી દ્વારા 0.05 કક્ષાએ સાર્થકતા ચકાસવામાં આવી હતી જેનું પરિણામ આ પ્રમાણે જોવા મળ્યું હતું. પદ્ધતિસરના બાર (12) અઠવાડિયાના અપ-હિલ તાલીમ અને રેતી તાલીમ કાર્યક્રમથી પસંદ થતા વિષયપાત્રોના રૂધિરાભિસરણ સહનશક્તિમાં નોંધપાત્ર સુધારો જોવા મળ્યો હતો.

જેટલો માનવ ઇતિહાસ પ્રાચીન છે. તેટલો જ પ્રાચીન છે શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ કારણ કે માનવીનું જીવન અસ્તિત્વની સાથે જ આધારિત છે. માનવીના જીવનની સાથે જ સીધી કે આડકતરી રીતે પુરાણકાળથી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કોઈના કોઈ સ્વરૂપે માનવજીવનનો એક ભાગ રહ્યો છે. જીવનની અમુક પરિસ્થિતિમાં માનવીને યપણ અને શક્તિશાળી બનવું જ પડ્યું હતું. પહેલાના સમયમાં માનવીને પોતાના જીવનનિર્વાહ માટે તથા વન્ય પ્રાણીઓ માટે રક્ષણ મેળવવા માટે શારીરિક શક્તિની આવશ્યકતા પડતી. આના કારણે જ માનવીને વધુ શક્તિશાળી બનવા માટે પ્રેરણા મળી હતી. આમ, આપણે શારીરિક બળની પ્રવૃત્તિના વ્યાયામને એક સાધન તરીકે અપનાવી લીધું હતું. ખરેખર તો શારીરિક બળ પ્રવૃત્તિઓનો વિકાસ આદિમાનવની સાથે જ થયેલો જોવા મળે છે.

શરીરનાં દરેક કોષને પ્રાણવાયુ પોષણ પૂરું પાડે છે. તેના વ્યય દ્રવ્યોને બહાર લઈ જાય એવા સારા રૂધિરાભિસરણના આધારે આરોગ્ય અને કાર્યક્ષમતા જળવાય છે. ક્રિયાશીલતા વધે ત્યારે માંસપેશીઓ અને ખાસ કરીને સખત શ્રમ હૃદયને લોહી પૂરું પાડનાર કોરોનરી ધમનીઓ ગમે તે કામ ઉપાડાય તે માટે પૂરતું લોહી જાય તેવી સ્થિતિસ્થાપક જોઈએ. વ્યાયામ પામેલાં શરીરમાં તે કામગીરી વધતી હૃદય માટે વધારે લોહી જવા પહોંતી થઈ શકે છે. આથી વ્યક્તિ શ્રમભર્યા કામ વખતે પ્રાણવાયુની ખોટ પડતી નથી. જેના કારણે લાંબા સમય સુધી શ્રમ કે વ્યાયામ કરી શકે છે.

અભ્યાસનો હેતુ

આ સંશોધન અભ્યાસમાં રમતગમતની વ્યક્તિમાં પસંદ કરેલ રૂધિરાભિસરણ સહનશક્તિ પર અપ-હિલ તાલીમ અને રેતી તાલીમની અસરનો અભ્યાસ કરવાનો હતો.

વિષયપાત્રોની પસંદગી

આ સંશોધન અભ્યાસમાં જી.વી.ડી. સાર્વજનિક હાઈસ્કૂલ, વલસાડના શાળાના વિદ્યાર્થીઓને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. જેઓને ત્રણ જૂથમાં વિભાજિત કરવામાં આવ્યા હતા. 30 વિદ્યાર્થીઓને અપ-હિલ તાલીમ જૂથ, 30 વિદ્યાર્થીઓને રેતી તાલીમ જૂથ અને 30 વિદ્યાર્થીઓને નિયંત્રિત જૂથમાં એમ કુલ 90 વિદ્યાર્થીઓને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

માપનના ધોરણો

ક્રમ	ચલાયમાન	માપન કસોટી / સાધન	માપન
1	રૂધિરાભિસરણ સહનશક્તિ	12 મિનીટ દોડ/ચાલ	મીટરમાં

આંકડાકીય પ્રક્રિયા

અપ-હિલ તાલીમ જૂથ અને રેતી તાલીમ જૂથ પર થતી અસરો જાણવા એક માર્ગીય વિચરણ સહવિચરણ પૃથક્કરણ (One Way Analysis of Covariance) કસોટી લાગુ પાડી મધ્યકો વચ્ચેના તફાવતોને Least Significant Difference Post Hoc કસોટી દ્વારા 0.05 કક્ષાએ સાર્થકતા ચકાસવામાં આવી હતી.

* પીએચ.ડી. સ્કોલર શ્રી ગુરુ ગોવિંદ યુનિવર્સિટી, ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન, ગોધરા.

* * એસોસિયેટ પ્રોફેસર આર્ટ્સ કોલેજ ફતેહપુરા, દાહોદ.