

शहरी एवं ग्रामीण खिलाड़ियों के शारीरिक उपयुक्तता का अध्ययन**GAJENDRA SINGH NARUKA
DR. RENU SHUNGLOO****सार**

शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले खिलाड़ियों की शारीरिक उपयुक्तता में अंतर होता है। यह अंतर उनकी जीवनशैली, खान-पान, प्रशिक्षण सुविधाओं और सामाजिक-आर्थिक स्थिति के कारण होता है। इस निबंध में, हम शहरी और ग्रामीण खिलाड़ियों की शारीरिक उपयुक्तता का अध्ययन करेंगे और उनके बीच के अंतर को समझने का प्रयास करेंगे। शहरी क्षेत्रों में रहने वाले खिलाड़ियों के पास बेहतर प्रशिक्षण सुविधाएं और खेल के मैदानों तक अधिक पहुंच होती है। उनके पास आधुनिक उपकरणों और प्रशिक्षकों की भी सुविधा होती है। हालांकि, शहरी जीवनशैली में तनाव, प्रदूषण और अस्वास्थ्यकर खान-पान के कारण उनकी शारीरिक उपयुक्तता प्रभावित हो सकती है। ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले खिलाड़ियों के पास सीमित प्रशिक्षण सुविधाएं और खेल के मैदानों तक पहुंच होती है। वे अक्सर प्राकृतिक वातावरण में खेलते हैं और उनकी शारीरिक क्षमता विकसित होती है। हालांकि, ग्रामीण जीवनशैली में गरीबी, कुपोषण और जागरूकता की कमी के कारण उनकी शारीरिक उपयुक्तता प्रभावित हो सकती है। कई अध्ययनों से पता चला है कि ग्रामीण क्षेत्रों के खिलाड़ी शहरी क्षेत्रों के खिलाड़ियों की तुलना में अधिक शारीरिक रूप से सक्षम होते हैं। उनकी सहनशक्ति, गति और मांसपेशियों की ताकत अधिक होती है। हालांकि, शहरी क्षेत्रों के खिलाड़ियों के पास बेहतर तकनीक और रणनीति होती है, जो उन्हें खेलों में अधिक सफलता प्राप्त करने में मदद करती है।

मुख्य शब्द:

शहरी, ग्रामीण, खिलाड़ियों, शारीरिक

भूमिका

शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले खिलाड़ियों की सहनशक्ति में अंतर होता है। यह अंतर उनकी जीवनशैली, खानपान और प्रशिक्षण विधियों के कारण होता है। इस लेख में, हम शहरी और ग्रामीण खिलाड़ियों की सहनशक्ति का अध्ययन करेंगे और उनके बीच के अंतर को समझने की कोशिश करेंगे। शहरी क्षेत्रों में रहने वाले खिलाड़ियों के पास आमतौर पर बेहतर सुविधाएं और प्रशिक्षण के अवसर होते हैं। उनके पास आधुनिक जिम, खेल प्रशिक्षक और पौष्टिक भोजन की पहुंच होती है। इसके अलावा, शहरी खिलाड़ियों को खेल विज्ञान और तकनीक के बारे में अधिक जानकारी होती है, जिससे उन्हें अपनी सहनशक्ति को बढ़ाने में मदद मिलती है।

हालांकि, शहरी खिलाड़ियों के पास कुछ चुनौतियां भी होती हैं। उन्हें प्रदूषण, तनाव और व्यस्त जीवनशैली का सामना करना पड़ता है, जो उनकी सहनशक्ति को प्रभावित कर सकता है। इसके अलावा, शहरी खिलाड़ियों के पास खुले स्थानों की कमी होती है, जिससे उन्हें प्राकृतिक वातावरण में प्रशिक्षण करने में मुश्किल होती है।

ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले खिलाड़ियों के पास आमतौर पर शहरी खिलाड़ियों की तुलना में कम सुविधाएं और प्रशिक्षण के अवसर होते हैं। उनके पास आधुनिक जिम, खेल प्रशिक्षक और पौष्टिक भोजन की पहुंच कम होती है। इसके अलावा, ग्रामीण खिलाड़ियों को खेल विज्ञान और तकनीक के बारे में अधिक जानकारी नहीं होती है, जिससे उन्हें अपनी सहनशक्ति को बढ़ाने में मुश्किल होती है।

हालांकि, ग्रामीण खिलाड़ियों के पास कुछ फायदे भी होते हैं। वे प्रदूषण और तनाव से दूर रहते हैं, जिससे उनकी सहनशक्ति को बढ़ावा मिलता है। इसके अलावा, ग्रामीण खिलाड़ियों के पास खुले स्थानों की अधिकता होती है, जिससे उन्हें प्राकृतिक वातावरण में प्रशिक्षण करने में मदद मिलती है।

कई अध्ययनों से पता चला है कि ग्रामीण खिलाड़ियों की सहनशक्ति शहरी खिलाड़ियों की तुलना में अधिक होती है। यह अंतर उनकी जीवनशैली, खानपान और प्रशिक्षण विधियों के कारण होता है। ग्रामीण खिलाड़ी अधिक शारीरिक गतिविधि करते हैं, जिससे उनकी सहनशक्ति बढ़ती है। इसके अलावा, वे प्राकृतिक वातावरण में प्रशिक्षण करते हैं, जो उनकी सहनशक्ति को बढ़ाने में मदद करता है।

शहरी और ग्रामीण खिलाड़ियों की सहनशक्ति में अंतर होता है। यह अंतर उनकी जीवनशैली, खानपान और प्रशिक्षण विधियों के कारण होता है। ग्रामीण खिलाड़ियों की सहनशक्ति शहरी खिलाड़ियों की तुलना में अधिक होती है। हालांकि, शहरी खिलाड़ियों के पास बेहतर सुविधाएं और प्रशिक्षण के अवसर होते हैं, जिससे वे अपनी सहनशक्ति को बढ़ा सकते हैं।

अध्ययन में पाया गया कि ग्रामीण खिलाड़ियों की मांसपेशियों की ताकत शहरी खिलाड़ियों की तुलना में अधिक होती है। यह अंतर संभवतः ग्रामीण खिलाड़ियों की अधिक सक्रिय जीवनशैली, प्राकृतिक और पौष्टिक भोजन की उपलब्धता और कठोर प्रशिक्षण विधियों के कारण होता है। शहरी खिलाड़ियों में, व्यायाम की कमी, जंक फूड का अधिक सेवन और आधुनिक जीवनशैली के कारण मांसपेशियों की ताकत कम हो सकती है।

ग्रामीण खिलाड़ियों की मांसपेशियों की ताकत अधिक होने के कई कारण हो सकते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में, लोगों को शारीरिक श्रम अधिक करना पड़ता है, जिससे उनकी मांसपेशियों का विकास होता है। इसके अतिरिक्त, ग्रामीण क्षेत्रों में प्राकृतिक और पौष्टिक भोजन, जैसे कि फल, सब्जियां और दूध आसानी से उपलब्ध होते हैं, जो मांसपेशियों के विकास के लिए आवश्यक होते हैं। दूसरी ओर, शहरी क्षेत्रों में, लोगों की जीवनशैली अधिक गतिहीन होती है और वे जंक फूड का अधिक सेवन करते हैं, जिससे उनकी मांसपेशियों की ताकत कम हो सकती है।

साहित्य की समीक्षा

शहरी और ग्रामीण खिलाड़ियों की मांसपेशियों की ताकत में अंतर होता है। यह अंतर उनकी जीवनशैली, खान-पान और प्रशिक्षण विधियों के कारण होता है। खिलाड़ियों के प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए, उन्हें अपनी जीवनशैली में बदलाव करना चाहिए और पौष्टिक भोजन का सेवन करना चाहिए। [1]

खेल हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग हैं। यह न केवल मनोरंजन का साधन हैं, बल्कि यह हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण हैं। खेल हमें अनुशासन, टीम वर्क और प्रतिस्पर्धा की भावना सिखाते हैं। [2]

भारत में, खेलों को हमेशा से ही महत्व दिया गया है। प्राचीन काल से ही हमारे देश में विभिन्न प्रकार के खेल खेले जाते रहे हैं। इन खेलों में से कुछ खेल तो आज भी लोकप्रिय हैं, जैसे कि कुश्ती, कबड्डी और तीरंदाजी। [3]

आजकल, खेलों का महत्व और भी बढ़ गया है। लोग अब खेलों को एक करियर के रूप में भी देखने लगे हैं। कई युवा खिलाड़ी आज खेलों में अपना भविष्य बना रहे हैं और देश के लिए गौरव ला रहे हैं। शहरी और ग्रामीण खिलाड़ियों में गति का अध्ययन एक महत्वपूर्ण विषय है। यह देखा गया है कि शहरी और ग्रामीण खिलाड़ियों की गति में कुछ अंतर होता है। [4]

शहरी एवं ग्रामीण खिलाड़ियों के शारीरिक उपयुक्तता का अध्ययन

शहरी खिलाड़ियों के पास बेहतर सुविधाएं और प्रशिक्षण की सुविधा होती है। वे आधुनिक उपकरणों और तकनीकों का उपयोग करते हैं। इसके अलावा, शहरी खिलाड़ियों को अच्छे कोच और प्रशिक्षक भी मिलते हैं। इन सभी कारणों से शहरी खिलाड़ियों की गति आमतौर पर ग्रामीण खिलाड़ियों से अधिक होती है।

हालांकि, ग्रामीण खिलाड़ियों में भी कुछ खास बातें होती हैं। वे आमतौर पर अधिक मेहनती और लगनशील होते हैं। वे अपने खेल के प्रति अधिक समर्पित होते हैं। इसके अलावा, ग्रामीण खिलाड़ियों में प्राकृतिक प्रतिभा भी होती है।

शहरी और ग्रामीण खिलाड़ियों दोनों ही अपने-अपने तरीके से महत्वपूर्ण हैं। दोनों ही देश के लिए गौरव ला सकते हैं।

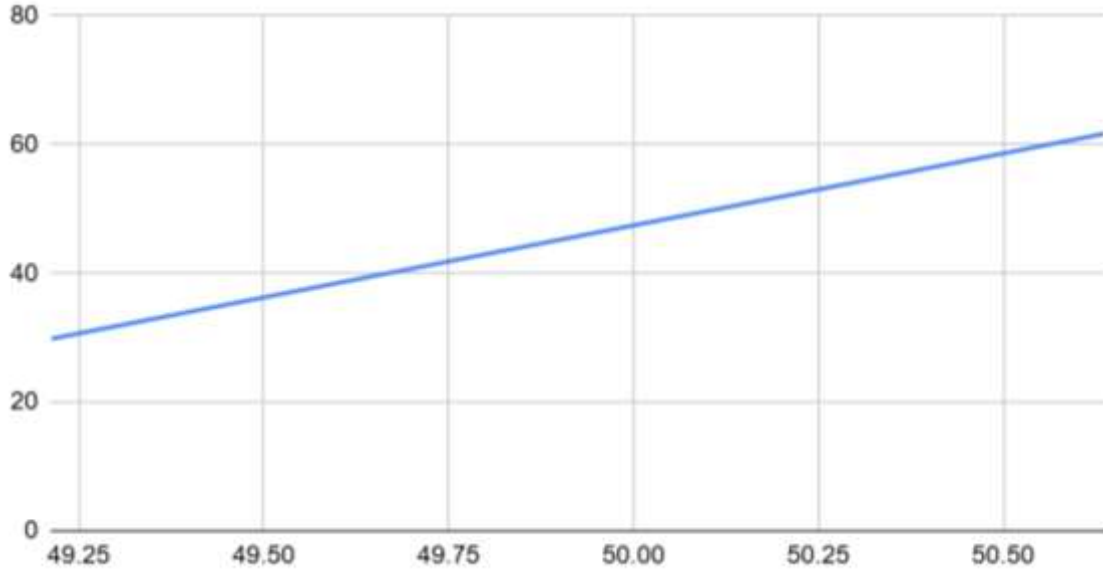
यह जरूरी है कि दोनों ही प्रकार के खिलाड़ियों को समान अवसर मिले। सरकार को चाहिए कि वह ग्रामीण क्षेत्रों में भी खेल सुविधाओं का विकास करे, ताकि ग्रामीण खिलाड़ियों को भी अपनी प्रतिभा दिखाने का मौका मिल सके।

इसके अलावा, यह भी जरूरी है कि शहरी और ग्रामीण खिलाड़ियों के बीच भेदभाव को खत्म किया जाए। दोनों को एक समान समझा जाए और उन्हें एक समान अवसर दिया जाए।

तालिका 1 उच्च, औसत और निम्न समूहों के संबंध में शहरी एवं ग्रामीण खिलाड़ियों स्कोर के साधन और एसडी

समूह	एन	मतलब	एसडी
उच्च एसई	97	49.212	29.82
औसत एसई	243	50.639	61.74
कम एसई	60	49.818	10.379

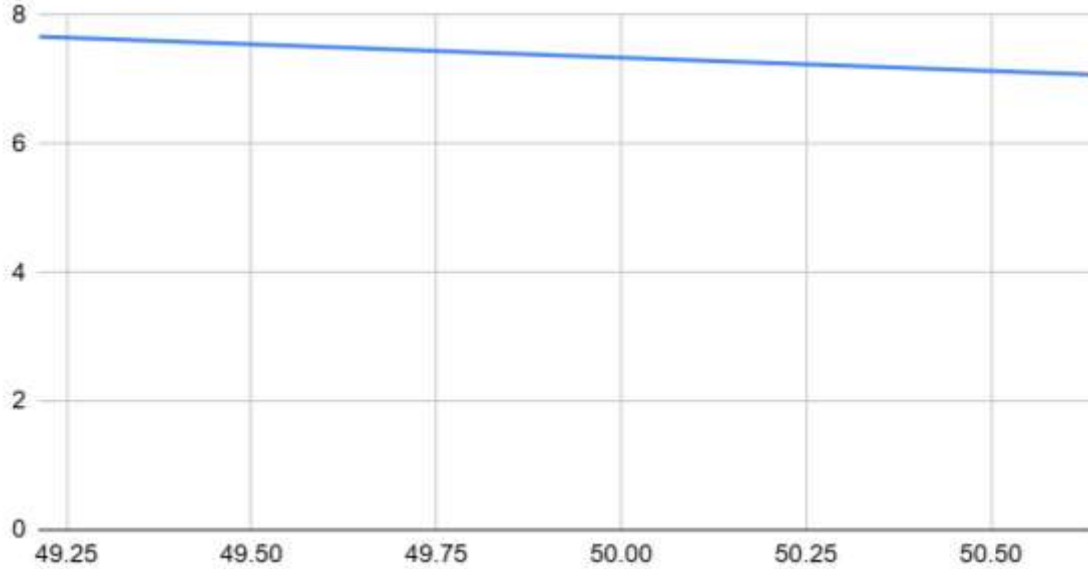
तालिका 1 दर्शाती है कि 0.483 का 'एफ'- अनुपात गैर-महत्वपूर्ण (पी > .05, डीएफ = 2/182) देखा गया था।



तालिका 2 उच्च, औसत और निम्न शहरी एवं ग्रामीण खिलाड़ियों के संबंध में वन वे एनोवा का सारांश

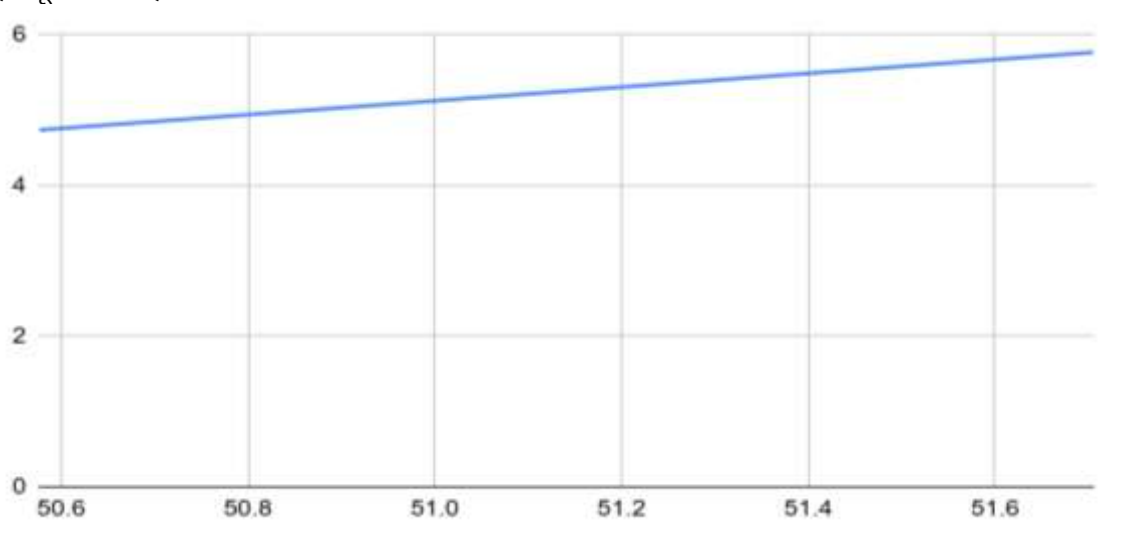
समूह	एन	मतलब	एसडी
उच्च एसई	97	49.212	7.668
औसत एसई	243	50.639	7.077
कम एसई	60	49.818	10.379

यह तालिका 2 में देखा जा सकता है कि 'एफ'-अनुपात 3.781 महत्व के स्तर पर पहुंच गया (पी < .05, डीएफ = 2/182)। (2.677) का 2" "टी" अनुमान बहुत अधिक निकला (पी < .01, डीएफ=64)। > एम = 59.538)।

iJETRM**International Journal of Engineering Technology Research & Management
(IJETRM)**<https://ijetrm.com/>**तालिका 3 उच्च, औसत और निम्न शहरी एवं ग्रामीण खिलाडियों एसडी**

समूह	एन	मतलब	एसडी
उच्च एसई	97	50.576	4.737
औसत एसई	243	51.706	5.769
कम एसई	60	53.03	4.680

यह अनुमान लगाने के लिए प्रेरित करता है कि उच्च, सामान्य और निम्न शहरी एवं ग्रामीण खिलाडियों के औसत अंकों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था।



शहरी खिलाड़ियों के पास आमतौर पर बेहतर सुविधाएं और संसाधन होते हैं। उनके पास अच्छे खेल के मैदान, उपकरण और प्रशिक्षक होते हैं। वे अक्सर विभिन्न प्रकार के खेलों में भाग लेते हैं, जैसे कि क्रिकेट, फुटबॉल, बास्केटबॉल, टेनिस, आदि। शहरी खिलाड़ियों की शारीरिक मेहनत आमतौर पर अधिक तीव्र होती है, क्योंकि वे अक्सर उच्च स्तर के प्रतियोगिताओं में भाग लेते हैं। वे अपनी फिटनेस और कौशल को सुधारने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं।

ग्रामीण खिलाड़ियों के पास अक्सर शहरी खिलाड़ियों की तुलना में कम सुविधाएं और संसाधन होते हैं। उनके पास अच्छे खेल के मैदान, उपकरण और प्रशिक्षक नहीं होते हैं। वे अक्सर सीमित प्रकार के खेलों में भाग लेते हैं, जैसे कि कबड्डी, कुश्ती, दौड़, आदि। ग्रामीण खिलाड़ियों की शारीरिक मेहनत आमतौर पर शहरी खिलाड़ियों की तुलना में कम तीव्र होती है, क्योंकि वे अक्सर कम स्तर के प्रतियोगिताओं में भाग लेते हैं। हालांकि, वे अपनी सहनशक्ति और ताकत के लिए जाने जाते हैं।

शहरी और ग्रामीण खिलाड़ियों की शारीरिक मेहनत में कुछ महत्वपूर्ण अंतर होते हैं। शहरी खिलाड़ियों की शारीरिक मेहनत आमतौर पर अधिक तीव्र होती है, जबकि ग्रामीण खिलाड़ियों की शारीरिक मेहनत आमतौर पर कम तीव्र होती है। शहरी खिलाड़ियों के पास बेहतर सुविधाएं और संसाधन होते हैं, जिसके कारण वे अपनी फिटनेस और कौशल को सुधारने के लिए अधिक मेहनत कर सकते हैं। ग्रामीण खिलाड़ियों के पास कम सुविधाएं और संसाधन होते हैं, जिसके कारण वे अपनी सहनशक्ति और ताकत पर अधिक ध्यान देते हैं।

शहरी और ग्रामीण खिलाड़ी दोनों ही अपने-अपने स्तर पर कड़ी मेहनत करते हैं। दोनों प्रकार के खिलाड़ियों की शारीरिक मेहनत में कुछ अंतर होते हैं, लेकिन दोनों ही प्रकार के खिलाड़ी अपने-अपने खेलों में उत्कृष्टता हासिल करने के लिए प्रतिबद्ध होते हैं। हमें शहरी और ग्रामीण खिलाड़ियों दोनों को समान अवसर और सुविधाएं प्रदान करनी चाहिए, ताकि वे अपने-अपने खेलों में और अधिक विकास कर सकें।

शहरी क्षेत्रों में खिलाड़ियों के पास खेल सुविधाओं और प्रशिक्षण की बेहतर पहुंच होती है। उनके पास अच्छे कोच और खेल सामग्री उपलब्ध होते हैं। शहरी खिलाड़ियों को प्रायः अपने परिवारों का भी समर्थन मिलता है। वे खेलों को अपने करियर के रूप में देखते हैं और उसमें सफल होने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं।

हालांकि, शहरी खिलाड़ियों के सामने कुछ चुनौतियां भी होती हैं। उन्हें अक्सर पढ़ाई और खेल के बीच संतुलन बनाए रखने में कठिनाई होती है। इसके अलावा, शहरी जीवन की व्यस्तता के कारण उनके पास अभ्यास के लिए पर्याप्त समय नहीं होता है। ग्रामीण क्षेत्रों में खिलाड़ियों के पास खेल सुविधाओं और प्रशिक्षण की उतनी बेहतर पहुंच नहीं होती है। उनके पास अच्छे कोच और खेल सामग्री की भी कमी होती है। ग्रामीण खिलाड़ियों को अक्सर अपने परिवारों का उतना समर्थन नहीं मिलता है। वे खेलों को केवल मनोरंजन के रूप में देखते हैं और उसमें करियर बनाने के बारे में नहीं सोचते हैं।

हालांकि, ग्रामीण खिलाड़ियों में कुछ विशेष गुण होते हैं। वे अधिक मेहनती और समर्पित होते हैं। वे विपरीत परिस्थितियों में भी हार नहीं मानते हैं। ग्रामीण खिलाड़ियों में प्राकृतिक प्रतिभा भी अधिक होती है।

शहरी और ग्रामीण खिलाड़ियों के समर्पण में कुछ अंतर देखने को मिलते हैं। शहरी खिलाड़ी अधिक सुविधा संपन्न होते हैं, लेकिन उनमें ग्रामीण खिलाड़ियों की तुलना में समर्पण का स्तर कम होता है। ग्रामीण खिलाड़ी कम सुविधा संपन्न होते हैं, लेकिन उनमें शहरी खिलाड़ियों की तुलना में समर्पण का स्तर अधिक होता है।

यह अध्ययन बताता है कि समर्पण केवल सुविधाओं पर निर्भर नहीं होता है। यह खिलाड़ी की मानसिकता और प्रेरणा पर भी निर्भर करता है। जो खिलाड़ी अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित होता है, वह किसी भी परिस्थिति में सफलता प्राप्त कर सकता है।

निष्कर्ष

शहरी और ग्रामीण खिलाड़ियों की शारीरिक उपयुक्तता में अंतर होता है। यह अंतर उनकी जीवनशैली, खान-पान, प्रशिक्षण सुविधाओं और सामाजिक-आर्थिक स्थिति के कारण होता है। दोनों क्षेत्रों के खिलाड़ियों को अपनी शारीरिक उपयुक्तता में सुधार करने के लिए उचित प्रशिक्षण, खान-पान और सुविधाओं की आवश्यकता होती है। शहरी और ग्रामीण दोनों ही क्षेत्रों के खिलाड़ियों का समर्पण महत्वपूर्ण है। दोनों ही क्षेत्रों के खिलाड़ियों में अपने-अपने गुण होते हैं। हमें दोनों ही क्षेत्रों के खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करना चाहिए और उन्हें बेहतर सुविधाएं उपलब्ध करानी चाहिए।

संदर्भ

1. बारानोव्स्की, टी., आर. बुडे, डी. आई. थॉम्पसन, और जे. बारानोव्स्की। 2020. वास्तविक रूप से खेलना: स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार परिवर्तन के लिए वीडियो गेम और कहानियाँ। अमेरिकन जर्नल ऑफ़ प्रिवेंटिव मेडिसिन 34(1):74-82.
2. बैरोसो, सी. एस., सी. मैकुलम-गोमेज़, डी. एम. होल्सचर, एस. एच. केल्लर, और एन. जी. मरे। 2020. टेक्सास में शारीरिक शिक्षा विशेषज्ञों द्वारा गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षा के लिए स्वयं-रिपोर्ट की गई बाधाएँ। जर्नल ऑफ़ स्कूल हेल्थ 75(8):313-319.

IJETRM

International Journal of Engineering Technology Research & Management (IJETRM)

<https://ijetrm.com/>

3. बैसेट, डी. आर., ई. सी. फिट्जुघ, जी. डब्ल्यू. हीथ, पी. सी. इरविन, जी. एम. फ्रेडरिक, डी. एल. वोल्फ, डब्ल्यू. ए. वेल्च, और ए. बी. स्टाउट। 2021. स्कूल-आधारित नीतियों और सक्रिय जीवन के लिए अनुमानित ऊर्जा व्यय। अमेरिकन जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव मेडिसिन 44(2):108-113.
4. बॉयस, बी., और जी. एल. रिकार्ड। 2021. पीईटीई डॉक्टरेट स्तर के संस्थानों की विशेषताएं: कार्यक्रमों, संकाय और डॉक्टरेट छात्रों का विवरण. जर्नल ऑफ टीचिंग इन फिजिकल एजुकेशन 30(2):103-115.
5. बॉयल, एस. ई., जी. एल. जोन्स, और एस. जे. वाल्टर्स. 2022. कॉर्नवाल और लंकाशायर, यूके में किशोरों के बीच शारीरिक गतिविधि और शारीरिक शिक्षा प्रदान करने में बाधाएँ: पी.ई. के प्रमुखों और स्कूलों के प्रमुखों का एक गुणात्मक अध्ययन. बीएमसी पब्लिक हेल्थ 8(1):273.
6. रिंक. 2021. उच्च और निम्न प्रदर्शन करने वाले माध्यमिक शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों की तुलना. जर्नल ऑफ टीचिंग इन फिजिकल एजुकेशन 22(5):512.
7. कैस्टेली, डी. एम., और जे. ए. वैली. 2020. शारीरिक फिटनेस और मोटर क्षमता का शारीरिक गतिविधि से संबंध. जर्नल ऑफ टीचिंग इन फिजिकल एजुकेशन 26(4):358-374.
8. नेशनल एकेडमी ऑफ साइंसेज, इंजीनियरिंग, एंड मेडिसिन। 2021. छात्र निकाय को शिक्षित करना: शारीरिक गतिविधि और शारीरिक शिक्षा को स्कूल तक ले जाना।