

महिला खेलकूद के उत्कृष्ट प्रदर्शन में योग की भूमिका

महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय, रोहतक
की
पीएच. डी. (शारीरिक शिक्षा) उपाधि
हेतु प्रस्तुत शोध-प्रबन्ध का

सारांश

शोध निर्देशिका

शोधकर्त्री

पो. रामेश्वरी देवी

नवीता

शारीरिक शिक्षा विभाग

शारीरिक शिक्षा विभाग
महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय, रोहतक
जनवरी 2011

सारांश

हमारे अनुसंधान का विषय “महिला खेलकूद के उत्कृष्ट प्रदर्शन में योग की भूमिका” जिसमें हमने यह बताने का पूर्ण प्रयास किया है कि योग भारतीय जगत् में सबसे प्राचीन सम्पत्ति एवं धरोहर है, जो सम्पूर्ण सम्प्रदायों के मत-मतान्तरों से शून्य है, जो स्वयं अनुभव द्वारा तत्त्वसाक्षात्कार करना सिखाकर मनुष्य को अंतिम लक्ष्य तक पहुँचाता है। दर्शन का अर्थ है – देखना अर्थात् जीवन, जगत् और भगवान् के प्रति एक विशेष प्रकार की दृष्टि विशेष। भारतीय दर्शन जीव, ब्रह्म और मोक्ष के चारों ओर ही घूमता है, जिसमें जीव का परम लक्ष्य मोक्ष माना गया है। यह सर्वसम्मत एवं अविवादित तथ्य है कि योग मुक्ति अथवा मोक्ष प्राप्ति का सर्वोत्कृष्ट साधन है। योग-दर्शन में अष्टांग-योग एक ऐसा साधन है, जिसके द्वारा सामान्य व्यक्ति भी असीमित शक्ति व मोक्ष-प्राप्ति में सफल हो सकता है। योग-दर्शन का विषय अत्यंत गूढ़ और विस्तृत है। अष्टांग योग महर्षि पंतजलि द्वारा रचित प्राचीनतम उपलब्ध ग्रंथ ‘योग-सूत्र’ का एक अंग है। आधुनिक काल में योग की खेल-कूद में विकास एवं आरोग्य प्रदान करने सम्बन्धित विशिष्टता के प्रति जागरूकता बढ़ी है। जनसाधारण में ईश्वर प्राप्ति के साथ-साथ इसका उपयोग सामाजिक, नैतिक, बौद्धिक, संवेगात्मक व शारीरिक विकास एवं खेल-कूद के उत्कृष्ट प्रदर्शन में किया जाने लगा है। हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता व अष्टांग में वर्णित नाड़ी-शोधन, षष्टकर्म व अष्टांग योग के समस्त अंग – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के द्योतक हैं। आधुनिक काल में

संसार की दृष्टि योग की ओर केन्द्रित हो रही है। सभी योग को अपनाने के इच्छुक हैं। ऐसे समय में यह अति आवश्यक है कि व्यक्ति योग की मूल धारणा से परिचित हो। अनुसंधान कार्य में रूचि के कारण (डी०पी०एड, एम०पी०एड०, एम०फिल०) करने के पश्चात् विषय की सामयिकता व महत्त्व को ध्यान में रखकर मेरे मन में यह विचार आया कि योग के विषय में स्पष्ट व प्रयोगात्मक धारणा की प्रस्तुति आधुनिक काल में महिला खेल-कूद के उत्कृष्ट प्रदर्शन में उपादेय सिद्ध हो सकती है। इस दृष्टि से शोधकार्य के लिए प्रस्तुत विषय का चयन किया और पूजनीय डॉ० प्रो० रामेश्वरी देवी जी ने सहर्ष अपनी स्वीकृति प्रदान कर दी। प्रस्तुत शोध-प्रबन्ध में योग की मौलिक-मान्यता को प्रकाशित करने का प्रयास करते हुए विभिन्न महिला खेल-कूदों में उत्कृष्ट प्रदर्शन को सिद्ध व स्पष्ट करने की चेष्टा की है, जिससे महिला खिलाड़ी बिना किसी दुविधा के अपनी रूचि के अनुसार किसी भी खेल-कूद में योग साधनों का चयन कर खेल-कूद के उत्कृष्ट प्रदर्शन में सफल हो सकता है। प्रस्तुत शोध-प्रबन्ध को निम्नलिखित अध्यायों में विभक्त किया गया है।

प्रथम अध्याय – भूमिका

भूमिका स्वरूप है जिसमें योग का इतिहास एवं महत्त्व, प्राक्कथन एवं शोध का उद्देश्य, योग का अर्थ, परिभाषा व स्वरूप, शोध-समस्या, सीमाएं, डी-लिमिटेशन (क्षेत्र-निर्धारण), यौगिक भोजन, योग के सिद्धान्त, खेल, महर्षि पंतजलि व अष्टांग-योग का विस्तृत वर्णन किया गया है।

द्वितीय अध्याय – साहित्य का अवलोकन

विभिन्न विश्वविद्यालयों में योग पर हुए प्रयोगात्मक व ऐतिहासिक अनुसंधान का विस्तृत अध्ययन किया गया है, जिसमें कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार, गुरुकुल योग केन्द्र हरिद्वार, शारीरिक शिक्षा एवं विज्ञान केन्द्र, विकासपुरी, नई दिल्ली, धीरेन्द्र ब्रह्मचारी योग-साधना केन्द्र, गोल डाकखाना, कनाटप्लेस, दिल्ली, झज्जर गुरुकुल, हरियाणा, एल0एन0सी0पी0 ग्वालियर, महर्षि पतजलि योगपीठ, हरिद्वार आदि केन्द्रों पर योग का अध्ययन किया गया। अधिकतर शोधकर्ताओं ने अष्टांग योग के तीसरे अंग आसन व चौथे अंग प्राणायाम पर खेल के सन्दर्भ में शोधकार्य किया है। उन्होंने आसन व प्राणायाम के द्वारा खिलाडियों की मानसिक व शारीरिक विकास तथा उनके तालमेल में उन्नति को सिद्ध किया है। कुछ विदेशी अनुसंधानकर्ताओं ने योग द्वारा व्यक्ति की मानसिक, शारीरिक व संवेगात्मक विकास को प्रदर्शित किया है।

तृतीय अध्याय – शोध प्रविधि

शोध-प्रविधि में हमने अपने अनुसंधान डिजाइन को इस तरह से तैयार किया है कि महिला खिलाड़ियों को योग का अधिक से अधिक लाभ प्राप्त हो सके। इसमें हमने षट्कर्म, नाड़ी-शोधन (अनुलोम-विलोम) अष्टांग योग (आसन-प्राणायाम) को अपने डिजाइन में शामिल किया है, जिसका क्रमबद्ध वर्णन आगे किया गया है। प्रस्तुत शोध में प्रयोगात्मक ग्रुप में

50 महिला खिलाड़ी हैं जिन पर यह प्रयोग किया गया है। 50 महिला खिलाड़ियों में 10 खिलाड़ी भारोत्तोलन ग्रुप, 10 खिलाड़ी 100 मी० दौड़ ग्रुप, 10 खिलाड़ी लम्बी कूद ग्रुप, 10 खिलाड़ी तैराकी ग्रुप व 5-5 खिलाड़ी तीरअन्दाजी व शूटिंग ग्रुप से लिए गए हैं। सभी खिलाड़ियों को छः सप्ताह तक यौगिक क्रियाएं करवाई गईं जिनकी आयु 18-22 वर्ष के बीच है।

उपकरण

स्टॉप वॉच, स्टार्टिंग ब्लॉक, चूना, सिटी, फिनिशिंग पोल, भारोत्तोलन सैट, दरी, योग के टूटी वाले लोटे, सूत्र-नैति, धोति, पैन्सिल, तौलिया, जग, बाल्टी, पिस्टल, बाल्टी, तीरकमान, तीर, फट्टी, कारतूस, स्पोर्ट्स कीट, टारगेट बोर्ड इत्यादि।

विधि

प्रयोगात्मक अध्ययन में निम्नलिखित तत्त्वों को शामिल किया गया है-

1. नाड़ी - धड़कन
2. भारोत्तोलन में - टू हैण्ड स्नैच
3. 100 मी० दौड़ का समय
4. लम्बी कूद - दूरी (Distance Covered)
5. तैराकी - 50 मी०
6. तीर अन्दाजी - 50 मी०
7. शूटिंग - 50 मी०

सर्वप्रथम पहले दिन उपरोक्त तत्त्वों के अनुसार सभी प्रयोगात्मक गुप व नियन्त्रित गुप के 100 महिला खिलाड़ियों के आँकड़े लिए गए व छः सप्ताह बाद फिर आँकड़े लिए गए। जिनके लिए आवश्यक अधिकारियों की नियुक्ति की गई तथा यौगिक क्रियाएं अनुभवी निर्देशन में दी गई - जो इस प्रकार है - षटकर्म, (शुद्धि क्रियाएं) अष्टांग योग (आसन प्राणायाम) अनुलोम-विलोम, कपाल-भांति इत्यादि जिसका विस्तृत वर्णन शोध-प्रबन्ध में प्रस्तुत है।

चतुर्थ अध्याय

प्रयोगात्मक गुप के सभी महिला खिलाड़ियों से जिन पर यह प्रयोग किया गया है, छः सप्ताह तक यौगिक क्रियायें करवाई गई व पहले दिन सभी प्रयोगात्मक व नियन्त्रित गुप के खिलाड़ियों के परफॉर्मैन्स के आँकड़े लिए गए। भारोत्तोलन में टू हैण्ड स्नैच, शूटिंग, लम्बी कूद, तैराकी, तीरअन्दाजी, व 100 मी० दौड़ में समय नोट किया गया। इसके साथ-साथ खिलाड़ियों की नाड़ी-धड़कन एक मिनट के हिसाब से नोट की गई तथा फिर 42 दिन के बाद प्रयोगात्मक व नियन्त्रित गुप की परफोरमैन्स नोट की तथा आँकड़ों का कम्प्यूटर द्वारा विवेचन व विश्लेषण किया गया जिसको शोध-प्रबन्ध में दिया गया है, जिसकी विश्वसनीयता व वैधता सराहनीय है।

पंचम अध्याय - निष्कर्ष व सुझाव

प्रस्तुत शोध-प्रबन्ध के विश्लेषण व विवेचन से ऐसा प्रतीत होता है कि योग क्रियाओं के करने से विभिन्न सकारात्मक परिणाम प्राप्त हो सकते हैं-

1. भारोत्तोलन ग्रुप के आँकड़ों से यह कहा जा सकता है कि यौगिक क्रियाएँ करने वाले प्रयोगात्मक ग्रुप की खेल परफॉरमैन्स में लगभग 15 से 20 % की वृद्धि देखने में आई हैं व नियन्त्रित ग्रुप की वृद्धि 0.47 % ही थी।
2. 100 मी0 दौड़ में प्रयोगात्मक ग्रुप की खिलाड़ियों की परफारमैन्स में 3.36 प्रतिशत की वृद्धि दिखाई दी जबकि नियन्त्रित ग्रुप की वृद्धि केवल 1.120 प्रतिशत हुई।
3. लम्बी कूद की खिलाड़ियों की परफॉरमैन्स में प्रयोगात्मक ग्रुप की वृद्धि नियन्त्रित ग्रुप के मुकाबले में अधिक रही।
4. तैराकी ग्रुप की खिलाड़ियों की परफॉरमैन्स में प्रयोगात्मक ग्रुप की वृद्धि 9 प्रतिशत रही जबकि नियन्त्रित ग्रुप में यह वृद्धि ना के बराबर थी।
5. तीर अन्दाजी व शूटिंग में भी प्रयोगात्मक ग्रुप की वृद्धि 25 प्रतिशत से 40 प्रतिशत के बीच दर्ज की गई जब दोनों खेलों के नियन्त्रित ग्रुप के खिलाड़ियों में यह वृद्धि नाममात्र ही थी।
6. नाड़ी धड़कन के आँकड़े की प्रयोगात्मक ग्रुप के खिलाड़ियों के बेहतर स्वास्थ्य की पुष्टि करते हैं जबकि नियन्त्रित ग्रुप के आँकड़ों में कोई विशेष बदलाव नहीं पाया गया।
7. यौगिक क्रियाएँ करने वाले प्रयोगात्मक ग्रुप के खिलाड़ियों में तनाव व स्ट्रेस नहीं देखा गया।
8. यौगिक क्रियाएँ करने से खिलाड़ियों (प्रयोगात्मक ग्रुप) के आत्मविश्वास में वृद्धि दृष्टिगोचर हुई।

9. प्रयोगात्मक ग्रुप के खिलाडियों के व्यक्तित्व में विकास व चेहरे पर ताजगी अनुभव की गई।
10. प्रयोगात्मक ग्रुप की मोटर एबिलिटी में वृद्धि देखी गई।
11. अतः प्रयोगात्मक ग्रुप के खिलाडियों में सर्वांगीण विकास के लक्षण दृष्टिगोचर हुए।
अतः प्रयोगात्मक ग्रुप को देखकर यह कहा जा सकता है कि सभी खिलाडियों को यौगिक क्रियाएँ, षट्कर्म, आसन, प्राणायाम (अष्टांग योग), नाड़ी-शुद्धि प्राणायाम, अनुलोम-विलोम आदि नियमित रूप से करने चाहिए व इसके साथ-साथ यौगिक भोजन व योग के सिद्धान्तों का अनुसरण करना चाहिए।

षष्ठ अध्याय

इसमें सन्दर्भ ग्रन्थ सूची प्रस्तुत की गई है।