



સૌરાષ્ટ્ર ઝોન અને ઉત્તર ગુજરાત ઝોનના સાંધિક રમતોના ખેલાડીઓની ઝડપ અને નિયમિતતાનો
તુલનાત્મક અભ્યાસ
ભાલારા રિદ્ધિ આર.
સંશોધક

સારંસ: આ સંશોધન અભ્યાસનો હેતુ સૌરાષ્ટ્ર ઝોન અને ઉત્તર ગુજરાત ઝોનના સાંધિક રમતોના ખેલાડીઓની ઝડપ અને નિયમિતતાનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કર્યો હતો. આ સંશોધન અભ્યાસ સાંધિક રમતોના થયેલા ખેલાડીઓ પૂરતો મર્યાદિત હતો. આ સંશોધન અભ્યાસમાં સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના 12 અને ઉત્તર ગુજરાત ઝોનના 12 એમ કુલ 24 સાંધિક રમતોના ખેલાડી ભાઈઓને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આ સંશોધન અભ્યાસમાં 19 થી 24 વર્ષની વયજૂથ ધરાવતા ખેલાડી ભાઈઓને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. માપનના ધોરણમાં ઝડપનું માપન 50 વાર દોડ અને નમનીયતાનું માપન સીટ એન્ડ રીચ ટેસ્ટ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. સૌરાષ્ટ્ર ઝોન અને ઉત્તર ગુજરાત ઝોનના રમતના ખેલાડીઓની ઝડપ અને નમનીયતાની તુલના કરવા માટે '૪' રેશિયો લાગુ પાડી 0.05 કક્ષાએ સાર્થકતા ચકાસવામાં આવી હતી. જેના તારણો આ પ્રમાણે જોવા મળ્યું હતું. સૌરાષ્ટ્ર ઝોન અને ઉત્તર ગુજરાત ઝોન રમતના ખેલાડી ભાઈઓની ઝડપમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો. સૌરાષ્ટ્ર ઝોન અને ઉત્તર ગુજરાત ઝોન રમતના ખેલાડી ભાઈઓની નમનીયતામાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો.

આવીરૂપ શબ્દો: સૌરાષ્ટ્ર ઝોન, ઉત્તર ગુજરાત ઝોન, સાંધિક રમતોના ખેલાડીઓની ઝડપ અને નિયમિતતા

પ્રસ્તાવના

અંગ્રેજોના સમયગાળા દરમિયાન શ્રી અંબાદાસપંતજીએ આપણા દેશ માટે સામાજિક પ્રવૃત્તિઓનું મહત્વ સમજ્યું હતું. તેમણે સંગઠન, એકતા, ભાઈચારો અને આત્મીયતાની પ્રાપ્તિ માટે આપણા શિક્ષણ અને પ્રવૃત્તિઓમાં સામાજિક પ્રવૃત્તિઓને સ્થાન આપ્યું. તેમણે બતાવ્યું કે આ પ્રવૃત્તિ બાળકો અને યુવાનો માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. શારીરિક શિક્ષણ દ્વારા શ્રી અંબાદાસપંતજી દેશના નાગરિકોને ક્રાંતિનો સંદેશ આપવા માંગતા હતા. અંગ્રેજોના સમયમાં મોટાભાગના લોકો શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓથી અજાણ હતા. શારીરિક શિક્ષણ પ્રત્યેનું આ અજ્ઞાન કેટલું નુકસાનકારક છે તે આપણે આપણી ગુલામીમાંથી શીખ્યા. જ્યાં સુધી જ્ઞાન અને શક્તિની જ્યોત એકસાથે બળી ન જાય ત્યાં સુધી ગુલામીમાંથી મુક્તિ અસંભવ હતી. આવા ક્રાંતિકારી વિચાર ધરાવતા પંતજીએ તેમના શારીરિક શિક્ષણ શિષ્યોના હાથમાં સળગતી મશાલ આપી. તેમણે વિવિધ શારીરિક શિક્ષણ પ્રવૃત્તિઓના શ્રી ગણેશ કર્યા. જેથી કરીને ભારતીય લોકોને ખબર પડે કે જો તેઓ ગુલામીના આ કાળમાંથી આઝાદી મેળવવા માંગતા હોય તો આ જ્યોતમાં ભળી જવું જોઈએ.



શારીરિક ક્ષમતાના મુખ્ય પાંચ પરિબલો છે. તેમાંથી ચાર મૂળભૂત તત્વો છે જેમ કે તાકાત, ઝડપ, સહનશક્તિ અને સુગમતા. પાંચમું પરિબલ "સંકલન" છે. 1978 પહેલા, કો-ઓર્ડિનેશન ક્ષમતાને ચપળતા તરીકે ઓળખવામાં આવતી હતી. 1978 માં, વૈજ્ઞાનિક બ્લુમે તેના વૈજ્ઞાનિક તારણોને આના પર આધારિત કર્યા અને તેને ક્ષેત્ર સમક્ષ રજૂ કર્યું કે ચપળતા એ ઘણા પ્રકારની (7 પ્રકારની) કો-ઓર્ડિનેશન ક્ષમતાઓનું સંયોજન છે અને ત્યારથી કો-ઓર્ડિનેશન શબ્દ પ્રચલિત થયો છે અને પાંચમા સ્થાન તરીકે સ્થાપિત થયો છે. સંકલન ક્ષમતાઓનું પરિબલ. પ્રાથમિક રીતે, કો-ઓર્ડિનેશન ક્ષમતા એ સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમના નિયંત્રણ અને નિયમન હેઠળની ક્ષમતા છે.

શારીરિક તંદુરસ્તી વ્યક્તિની પ્રવૃત્તિ અને પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની ક્ષમતાના માપદંડ દ્વારા માપવામાં આવે છે. જેથી તેઓ સારું જીવન જીવી શકે. આધુનિક યુગમાં વ્યક્તિ વધુ શારીરિક શ્રમ કરતી નથી, પરંતુ શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે અન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરે છે. આના આધારે આપણને પ્રશ્ન થાય છે કે ફિટનેસ શું છે? અને તે કેટલું જરૂરી છે? વ્યક્તિની શારીરિક તંદુરસ્તી માટે માત્ર શારીરિક શ્રમ જરૂરી નથી, પરંતુ તેની સાથે માનસિક, ભાવનાત્મક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક બાબતો પણ એટલી જ મહત્વપૂર્ણ છે. શારીરિક શિક્ષિતોનું કહેવું છે કે આ બધી બાબતોને શારીરિક તંદુરસ્તી સાથે ગાઢ સંબંધ છે.

વિવિધ નિષ્ણાતો દ્વારા શારીરિક તંદુરસ્તીની વ્યાખ્યા કરવામાં આવી છે. અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશનની વ્યાખ્યા સૌથી સામાન્ય છે. જે મુજબ શારીરિક તંદુરસ્તી એ શરીરની કોઈપણ શારીરિક મહેનત અથવા શ્રમને સારો પ્રતિસાદ આપવાની ક્ષમતા છે. આ મુજબ, વ્યક્તિ શારીરિક રીતે સ્વસ્થ માનવામાં આવે છે જ્યારે તે થાક અને થાક અનુભવ્યા વિના રોજિંદા કાર્યો અને પ્રસંગોપાત સખત મહેનતનો ઉત્સાહપૂર્વક સામનો કરી શકે છે અને તે ઉપરાંત, તેની પાસે મનોરંજન માટે થોડી શેષ ઊર્જા પણ હોઈ શકે છે.

અભ્યાસનો હેતુ

આ સંશોધન અભ્યાસનો હેતુ સૌરાષ્ટ્ર ઝોન અને ઉત્તર ગુજરાત ઝોનના સાંધિક રમતોના ખેલાડીઓની ઝડપ અને નમનીયતાનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કર્યો હતો.

વિષયપાત્રોની પસંદગી

આ સંશોધન અભ્યાસ સાંધિક રમતોના થયેલા ખેલાડીઓ પૂરતો મર્યાદિત હતો. આ સંશોધન અભ્યાસમાં સૌરાષ્ટ્ર ઝોનના 12 અને ઉત્તર ગુજરાત ઝોનના 12 એમ કુલ 24 સાંધિક રમતોના ખેલાડી ભાઈઓને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આ સંશોધન અભ્યાસમાં 19 થી 24 વર્ષની વયજૂથ ધરાવતા ખેલાડી ભાઈઓને વિષયપાત્રો તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.



માપનના ધોરણો

ક્રમ	ચલાયમાન	કસોટી	માપન
1	ઝડપ	50 વાર દોડ	સમય
2	નમનીયતા	સીટ એન્ડ રીચ ટેસ્ટ	સે.મી.

આંકડાકીય પ્રક્રિયા

સૌરાષ્ટ્ર ઝોન અને ઉત્તર ગુજરાત ઝોનના રમતના ખેલાડીઓની ઝડપ અને નમનીયતાની નવના કરવા માટે 't' રેશિયો લાગુ પાડી 0.05 કક્ષાએ સાર્થકતા ચકાસવામાં આવી હતી.

અભ્યાસના પરિણામો

સારણી – 1

સૌરાષ્ટ્ર ઝોન અને ઉત્તર ગુજરાત ઝોન રમતના ખેલાડી ભાઈઓની ઝડપનો મધ્યક, મધ્યક તફાવત અને 't' રેશિયો દર્શાવતી સારણી

જૂથ	વિષયપાત્રોની સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	મધ્યક તફાવત	't' રેશિયો
સૌરાષ્ટ્ર ઝોન	12	7.102	0.702	0.458	1.94
ઉત્તર ગુજરાત ઝોન	12	7.56	0.415		

*સાર્થકતાનું ધોરણ 0.05 કક્ષાએ 't' (22) = 2.073

સારણી – 1 પરથી માલૂમ પડે છે સૌરાષ્ટ્ર ઝોન રમતના ખેલાડી ભાઈઓની ઝડપના પ્રાપ્તાંકોનો મધ્યક 7.102 અને ઉત્તર ગુજરાત ઝોન રમતના ખેલાડી ભાઈઓની ઝડપના પ્રાપ્તાંકોનો મધ્યક 7.56 જોવા મળ્યો હતો. સૌરાષ્ટ્ર ઝોન રમતના ખેલાડી ભાઈઓનું પ્રમાણિત વિચલન 0.702 અને ઉત્તર ગુજરાત ઝોન રમતના ખેલાડી ભાઈઓનું પ્રમાણિત વિચલન 0.415 જોવા મળ્યું હતું. તથા બંને જૂથોનો મધ્યક તફાવત 0.458 જોવા મળેલ હતો. જ્યારે 't' રેશિયો 1.94 જોવા મળેલ છે. જે 0.05 કક્ષાએ (22) = 2.073 એ ચકાસતા બંને જૂથો વચ્ચે સાર્થક તફાવત માલૂમ પડતો ન હતો.



સારણી – 2

સૌરાષ્ટ્ર ઓન અને ઉત્તર ગુજરાત ઓન રમતના ખેલાડી ભાઈઓની નમનીયતાનો મધ્યક, મધ્યક તફાવત અને
‘t’ રેશિયો દર્શાવતી સારણી

જૂથ	વિષયપાત્રોની સંખ્યા	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	મધ્યક તફાવત	‘t’ રેશિયો
સૌરાષ્ટ્ર ઓન	12	25.166	4.764	5.5	3.541*
ઉત્તર ગુજરાત ઓન	12	19.666	2.498		

*સાર્થકતાનું ધોરણ 0.05 કક્ષાએ ‘t’ (22) = 2.073

સારણી – 2 પરથી માલૂમ પડે છે સૌરાષ્ટ્ર ઓન રમતના ખેલાડી ભાઈઓની નમનીયતાના પ્રાપ્તાંકોનો મધ્યક 25.166 અને ઉત્તર ગુજરાત ઓન રમતના ખેલાડી ભાઈઓની નમનીયતાના પ્રાપ્તાંકોનો મધ્યક 19.666 જોવા મળ્યો હતો. સૌરાષ્ટ્ર ઓન રમતના ખેલાડી ભાઈઓનું પ્રમાણિત વિચલન 4.764 અને ઉત્તર ગુજરાત ઓન રમતના ખેલાડી ભાઈઓનું પ્રમાણિત વિચલન 2.498 જોવા મળ્યું હતું. તથા બંને જૂથોનો મધ્યક તફાવત 5.5 જોવા મળેલ હતો. જ્યારે ‘t’ રેશિયો 3.541 જોવા મળેલ છે. જે 0.05 કક્ષાએ (22) = 2.073 એ ચકાસતા બંને જૂથો વચ્ચે સાર્થક તફાવત માલૂમ પડતો હતો.

તારણો:

- સૌરાષ્ટ્ર ઓન અને ઉત્તર ગુજરાત ઓન રમતના ખેલાડી ભાઈઓની ઝડપમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો ન હતો.
- સૌરાષ્ટ્ર ઓન અને ઉત્તર ગુજરાત ઓન રમતના ખેલાડી ભાઈઓની નમનીયતામાં સાર્થક તફાવત જોવા મળ્યો હતો.

સંદર્ભગ્રંથ:

તિવારી, રમેશકુમાર, વ્યાયામ વિજ્ઞાન – 36, અમરાવતી: ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, 1998.

પટેલ, કાન્તિભાઈ રા., રમત તાલીમના વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો, ગાંધીનગર: રમા પ્રકાશન. 2001.

પટેલ, હર્ષજી બાઉસ, પ્રોગ્રામ ફોર ફિટનેસ, લોવા: ડબલ્યુ એમ. સી. બ્રાઉન કું., ડીબ્યુગ યુ.એસ.એ., 1965.

વર્મા, પ્રકાશ જે., એ ટેક્ષબુક ઓન સ્પોર્ટ્સ સ્ટેટેસ્ટીક્સ, ગ્વાલિયર: વિનસ પબ્લિકેશન, 2000.

હોઇઝર, વાર્નર ડબલ્યુ કે., લાઇફ ટાઇમ ફિઝિકલ એન્ડ વેલનેશ, કોલોરાડો : મોરટોન પબ્લીસીંગ કંપની, 1989.



**MULTIDISCIPLINARY COSMOPOLITAN JOURNAL OF
RESEARCH**

(MUCOJOR)-2583-9829 (On-line)

International Peer Reviewed and Refereed Journal

Certification of Publication

The Board of Multidisciplinary Cosmopolitan Journal of Research (MUCOJOR) is hereby awarding
ભાલારા રિદ્ધિ આર.

In recognition of the publication of the paper entitled
સૌરાષ્ટ્ર ઝોન અને ઉત્તર ગુજરાત ઝોનના સાંધિક રમતોના ખેલાડીઓની ઝડપ અને નિયમિતતાનો
તુલનાત્મક અભ્યાસ

Published in Volume 02, Issue 04, December 2024.

EDITOR IN CHIEF