ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11, Iss 13, 2022

खेल से आयु वृद्धि में आने वाली शारीरिक समस्याएं : पूर्व फुटबॉल खिलाड़ी विषय पर अध्ययन

सुधीर कुमार
शोधार्थी
टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगागनर

डॉ0 धर्मवीर सिंह
सहायक आचार्य(शारीरिक शिक्षा विभाग)
टांटिया विश्वविद्यालय श्री गंगागनर

परिचयात्मक शोध की भूमिका

शारीरिक समस्याओं से तात्पर्य व्यक्ति के स्वास्थ्य से होता है। आधुनिक युग में स्वास्थ्य के तीन प्रमुख आयाम यथा शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक आयाम सार्वभौमिक रूप से स्वीकार किये गये हैं। अतः प्रस्तुत शोध अध्ययन में अध्ययनकर्ता द्वारा उपरोक्त, परिप्रेक्ष्य में पूर्व फुटबॉल खिलाड़ियों में आयु वृद्धि के साथ होने वाले शारीरिक, मानसिक समस्याओं तथा व्यक्तित्व में आने वाले परिवर्तनों का अध्ययन करना तय किया गया है जिसके अंतर्गत बहुत ही लोकप्रिय खेल फुटबॉल को लिया गया है।

एक फुटबॉल खिलाड़ी को उसके खेल जीवन के दौरान अनेक शारीरिक चोटें लगती है जिनमें से कुछ खिलाड़ी के वर्तमान एवं शेष खिलाड़ी के भावी जीवन को प्रभावित कर सकती हैं। फुटबॉल खेल की प्रकृति के कारण खेल जीवन से सन्यास लेने पश्चात् आयु वृद्धि के साथ पूर्व फुटबॉल खिलाड़ियों में इन चोटों का प्रभाव शरीर के विभिन्न हिस्सों पर पड़ता है जिसके परिणामस्वरूप विभिन्न शारीरिक समस्याएँ उत्पन्न होती है।

एक फुटबॉल का वजन औसतन 430 ग्राम होता है तथा तेज गति से लगायी किक से यहीं फुटबॉल एक मिसाइल की तरह कार्य करता है। फ्री किक के दौरान या सामान्य खेल के दौरान खिलाड़ी को फुटबॉल से चेहरे पर चोट आ सकती है या हेड करने के दौरान उसकी गर्दन के मेरुदंड पर तनाव बढ़ सकता है। इस खेल में खिलाड़ियों द्वारा पहने जाने वाले जूतों से भी विरोधी टीम के खिलाड़ी के शरीर के विभिन्न अंगों में सामान्य या गंभीर किस्म की चोट लग सकती है। इस प्रकार खिलाड़ी के खेल जीवन के दौरान उसे कई बार टखनी, पिंडलियों, जांघ या सिर पर चोटें लगती हैं।

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11, Iss 13, 2022

जब जीवन काल पर आदि से अंत तक पूर्ण दृष्टि डाली जाए तो तत्काल यह हो जाता है कि व्यक्ति किसी आयु में जो कुछ करता है उसकी अभिवृत्तियों और भावी क्रियाओं पर ऐसा प्रभाव पड़ता है तो उसे पूरी तरह से हटाया नहीं जा सकता है।

आयु वृद्धि के साथ शारीरिक एवं मानसिक क्षमताओं, शारीरिक बनावट, गत्यात्मक एवं संवेदनात्मक कार्यक्षमता का क्रमिक ह्रास होता है। शरीर के आंतरिक संस्थानों एवं शारीरिक अंगों की कार्यक्षमता में अनचाहा ऋणात्मक परिवर्तन आना ही आयुवृद्धि प्रक्रिया है। जैसे–जैसे आयु में वृद्धि होती है शरीर में कुछ विशिष्ट परिवर्तन होते हैं। यह परिवर्तन शारीरिक क्रियाकलाप की दृष्टिकोण से उचित नहीं होते हैं। बढ़ती हुई आयु के साथ शारीरिक अंगों की कार्यक्षमता का उत्तरोत्तर ह्रास होना आयुवृद्धि संबंधी परिवर्तन का एक प्रमुख लक्षण हैं। आयुवृद्धि के दौरान प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक क्षमताएँ व योग्यताएँ प्रभावित होती है। जीवन के आरंभिक अवस्थाओं में शारीरिक अंगों में वृद्धि की गति काफी तेज रहती है किन्तु आयुवृद्धि के साथ–साथ परिपक्वता आ जाती है और एक औसत आयु लगभग 30 वर्ष के पश्चात् शारीरिक अंगों में वृद्धि की प्रक्रिया धीमी सी पड़ जाती है तथा आयु में और अधिक वृद्धि के साथ शरीर के अंदरूनी भागों के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होने के कारण हार्मोनिक बदलाव आता है एवं कैल्शियम, फास्फोरस आदि खनिज तत्वों की पर्याप्त मात्रा में आपूर्ति न होने के कारण आयु वृद्धि प्रक्रिया के दौरान शारीरिक अंगों की क्षमता में ह्रास या अपघटन होने लगता है। Flynn (1989) ने 564 पुरूषों पर किये अध्ययन में यह पाया था कि शरीर में कुल पोटेशियम की मात्रा में गिरावट 41 से 60 वर्ष के मध्य होती है।

विभिन्न क्षेत्र के वैज्ञानिकों ने आयु वृद्धि को अलग–अलग परिभाषित किया है। "आयुवृद्धि वापस न होने वाला बदलाव है जो कि मनुष्य में समय के अनुसार होता है," ऐसा Burger (1947) का मानना था।

"आयु का बढ़ना उत्तेजनाशीलता का निश्लेषण या समापन है।" उत्तेजनाशीलता एक मानवीय गुण है जो किसी भी कार्य के प्रति हमारी प्रतिक्रिया

Research Paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved

को दर्शाता है तथा हमारी कार्यक्षमता का एक मापदण्ड भी है। आयु वृद्धि के साथ कार्य के प्रति शिथिलता का आना स्वाभाविक है। (Darwin's, 1923)

प्रत्येक 'मनुष्य के जीवन में आयुवृद्धि की प्रक्रिया का आना स्वाभाविक है। 30–35 वर्ष की अवस्था के आस–पास आयु वृद्धि जीवन के इस पड़ाव में शारीरिक कार्यक्षमता में कमी आने के कारण व्यक्ति का शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित होने लगता है और शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव से मानसिक स्वास्थ्य भी अछूता नहीं रहता। Buccola Vicotor and Stone, W.J. (1975) ने बुजुर्ग व्यक्तियों पर शरीर क्रिया तथा व्यक्तित्व संबंधी तत्वों में जागिंग एवं साईकिलिंग कार्यक्रम का प्रभाव देखने के लिये 36 पुरुषों जिनकी आयु 60–79 वर्ष के मध्य थी, पर अध्ययन किया। इसमें 16 पुरूषों को 14 सप्ताह का जागिंग/पैदल चलने व 20 पुरूषों को केवल पैदल चलने का अभ्यास कराया गया। अध्ययन से ज्ञात हुआ कि साइकिलिंग समूह, जागिंग समूह से ज्यादा सहनशील व कठोर परिश्रमी थे। व्यक्तित्व के कुछ तत्वों में परिवर्तन पाया गया, किन्तु साइकलिस्ट समूह में व्यक्तित्व में कोई परिवर्तन नहीं देखा गया। जागिंग समूह में उत्साह में वृद्धि एवं मानसिक दृढ़ता में वृद्धि दिखाई दी।

इस प्रकार आयु वृद्धि के साथ शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के प्रभावित होने के साथ व्यक्तित्व भी प्रभावित होता है। शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव को व्यक्ति के व्यक्तित्व पर देखा या अनुभव किया जा सकता है ।

परिचयात्मक शोध के सोपान

शारीरिक गतिविधियों को यदि जीवन में प्राकृतिक रूप दे दिया जाए तो यह जैविक आयु वृद्धि के साथ–साथ सामाजिकता की बाधाओं को पार करते हुए आगे के वर्षों में सक्रिय जीवन गति को बनाए रख निष्क्रिय जीवन की तुलना में शारीरिक तथा दैहिक कार्यक्रमों को लम्बे समय तक जारी रखा जा सकता है।

आयुवृद्धि के साथ व्यक्ति प्रत्येक अंगों की क्षमताओं में कमी महसूस करता है। जैविक अंगों में परिवर्तन आता है –जैसे बालों का सफेद होना या गिरना, रूखी तथा झुर्रीयुक्त त्वचा, आंखों में दोष, कान में सुनने के क्षमता की कमी, घावों के भरने की क्षमता में शिथिलता आना इत्यादि परिवर्तन आयुवृद्धि के साथ आता है।

आयुवृद्धि के साथ हमारी शारीरिक क्षमता कम होने लगती है। यह कमी शारीरिक बनावट में आने वाले परिवर्तनों के कारण होती है। जैसे–हमारे काम करने व अनुभव करने की क्षमता में कमी आना, ताकत में कमी, विभिन्न प्रकार के बीमारी तथा कमजोरियों का असर हमारे ह्रदय की कार्यक्षमता पर पड़ता है। तनाव आयुवृद्धि के साथ एक विशेष तत्व बन जाता है। आयुवृद्धि के साथ–साथ रक्त वाहिकाओं की कार्यक्षमता धीमी हो जाती है। हमारी पाचन शक्ति भी कमजोर होते जाती है तथा प्रतिक्रिया व्यक्त करने की क्षमता में कमी आने लगती है।

परिचयात्मक शोध का महत्त्व

जीवन की वृद्धि और विकास की अवस्थाओं से गुजर कर व्यक्ति परिपक्वता की आयु तक पहुँचता है वृद्धि और विकास यह संकेत देते हैं कि बालक विभिन्न पहाव के माध्यम से विकसित होते हुए उम्र में आगे की ओर बढ़ता चलता है। प्रत्येक पड़ाव अपने में विशिष्टता लिये होती है। जैसे एक शिशु एक बच्चे की तरह नहीं होता और एक किशोर जो होता है वह वयस्क नहीं होता है। इन सब के व्यवहार में भिन्नता होती है।

परिपक्वता की अवस्था पश्चात् आयु की निरन्तर वृद्धि होने के साथ शारीरिक क्षमताओं में परिवर्तन आना शुरू हो जाता है। इस प्रकार इन परिवर्तनों के आयुवृद्धि की शुरुआरम्भ हो जाती है। आयु वृद्धि जीवन के दौरान होने वाली प्राकृतिक एवं सार्वभौमिक एक जैविकीय प्रक्रिया है।

आयुवृद्धि व्यक्ति विशेष के आयु के निरंतर क्रम में होने वाली वृद्धि के साथ परिलक्षित होने वाले शरीर क्रिया एवं शारीरिक दक्षता संबंधी परिवर्तनों की प्रक्रिया है।

मानव जीवन आयु वृद्धि के साथ जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में वृद्धि एवं विकास की प्रक्रिया से निरंतर प्रभावित होते रहती है। आयु में जीवन पर्यन्त होने वाली तत् वृद्धि प्रक्रिया के दौरान व्यक्ति के व्यक्ति शीलगुणों सहित शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन के कारण व्यक्ति विशेष का व्यक्तित्व परिवर्तित होता है।

परिचयात्मक शोध के उद्देश्य

1. मानव जीवन आयु वृद्धि के साथ जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में वृद्धि एवं विकास की प्रक्रिया से निरंतर प्रभावित होता रहता है।

Research Paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved

2. आयु में जीवन पर्यन्त होने वाली सतत् वृद्धि प्रक्रिया के दौरान् व्यक्ति के व्यक्ति शीलगुणों सहित शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन के कारण व्यक्ति विशेष का व्यक्तित्व परिवर्तित होता है।
3. आयु वृद्धि के साथ ही आक्रामता में कमी आती है तथा सामाजिक सामंजस्य भी बेहतर दिखायी देता है।
4. आयु वृद्धि, बहिर्मुखी– अंतर्मुखी व्यक्ति एवं संवेगात्मक स्थिरता चिंता को सार्थक स्तर पर प्रभावित करती है।
5. उच्च स्तर का स्वास्थ्य दर्शाने वाले पुरूष एवं महिलाओं में मनस्तापिता तथा मनःस्नायु विकृति का स्तर, इसी आयु समूह के निम्न स्तर का स्वास्थ्य दर्शाने वाले पुरूष एवं महिला न्यादर्श की तुलना में कम पाया गया ।

परिचयात्मक शोध का निष्कर्ष

आयुवृद्धि के साथ प्रतिरोधक क्षमता का प्रभाव विशुद्ध रूप से जीवन की गुणवत्ता पर दिखाई देता है। प्रतिरक्षित क्षमता का सीधा संबंध शरीर के अन्दर प्रवेश करने वाले रोगाणुओं को रोकने एवं उनके संक्रमण से बचाव की प्रक्रिया से होता है। आयुवृद्धि के साथ इस क्षमता में कमी महसूस किया गया है। आयु के साथ कुछ परिवर्तन इस प्रक्रिया में इस प्रकार से दिखाई देते हैं कि शरीर में असामान्य कोशिकाओं के विकास को रोक नहीं पाते हैं वहीं पर कोशिकाएँ जो कि बाहरी रोगाणुओं को शरीर में प्रवेश करने से रोकती हैं, उसका विकास उम्र के साथ नहीं हो पाता है और वे भी अपनी क्षमता आयुवृद्धि के साथ खो देते हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. बैंग्सबो, जे.एल. और एफ. लिंडक्विस्ट। पेशेवर खिलाड़ियों में सॉकर के दौरान धीरज प्रदर्शन के साथ विभिन्न व्यायाम परीक्षणों की तुलना। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन 13:125– 132, (1992)।

2. बैंग्सबो, जे. एल. नोरेगार्ड, और एफ. थोरसो। प्रतियोगिता सॉकर की गतिविधि प्रोफ़ाइल। कैनेडियन जर्नल स्पोर्ट साइंस। 16:110–116, (1991)

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper **© 2012 IJFANS. All Rights Reserved** UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11, Iss 13, 2022

3. बैंग्सबो, जे. फुटबॉल में शारीरिक कंडीशनिंग प्रशिक्षण: एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण। कोपेनहेगन, डेनमार्क: कोपेनहेगन विश्वविद्यालय (1994)।

4. ब्लूमफील्ड, जे., इलियट, बी.सी. और डेविस, सी.एम. पंट किक का विकास: एक छायांकन विश्लेषण। जर्नल ऑफ ह्यूमन मूवमेंट स्टडीज, 6:142–150 (1979)।