Gyanshauryam, International Scientific Refereed Research Journal
Available online at : www.gisrrj.com
OPEN ACCESS
© 2024 GISRRJ | Volume 7 | Issue 2 | ISSN : 2582-0095

सहनशीलतायाः समञ्जनस्य शारीरिकक्षमतायाश्च निरूपणम्

डॉ. परमेशकुमारशर्मा
सहायकाचार्यः, श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः कट्वरिया सराय, नवदेहली।

Article Info
Article History
Accepted : 25 March 2024
Published : 05 April 2024

Publication Issue :
Volume 7, Issue 2
March-April-2024

Page Number : 75-81

शोधसारांशः- प्रत्येकं मानवः कार्यं स्वभाविकरूपेण धैयेर्ण चैतन्येन सह कुर्यात् येन व्यक्तेः शारीरिक-क्षमता उच्चस्तरं यावत् वर्धेत येन सह शारीरिक-क्षमता- योग्यतानां शक्तीनां च वर्धनं चर्मोत्कर्षं यावत् च कुर्यात्। तेन सः उत्तम-कीर्तिमानस्य च सामाजिक-स्थापने समर्थः भवेत्। शारीरिक-क्षमतायाः मुख्यधारः व्यक्तेः शारीरिकाङ्गानि महत्त्वपूर्णानि दृढ़ानि च भवेयुः। तत्र केन प्रकारेण अपङ्गता गच्छेत्। शारीरिकक्षमता व्यक्तिकौशलस्य कथं न विकसिता भवेत्। औजसः च न्यूनीकरणे साफल्यं प्राप्नुयात्। शारीरिक-क्षमतायै मानसिकतत्परता कथम् उत्पद्येत मानसिकजागरूकता तत्परता च कौशलस्य उचितरूपेण प्रवर्तनमार्गं प्रवर्तयति। शारीरिकक्षमतानुसारं मासपेशिनां समन्वयः भवेत्। अनेन सः कार्यं सहजतया च कर्तुं सामर्थ्यं प्राप्नुयात्। व्यक्तिः स्नायुतन्त्रस्य शारीरिक-क्षमतायाः च महत्त्वपूर्णरूपेण समन्वयं प्राप्तुं शक्नोति। यदि शारीरक-रूपेण दृढ-व्यक्तौ मानसिकसमञ्जनं भवति तर्हि कार्येषु साफल्यम् आगच्छति।
मुख्यशब्दाः- व्यक्तिः, औजसः, समन्वयः, मुख्यधारः, मानवः, शारीरिक-क्षमता।

शरीरं पूर्णरूपेण स्वस्थं कर्तुं मानवः स्वयमेव उत्तरदायी वर्तते। स्वस्थ्यम् उत्तमं कर्तुं नियमानाम् अवधानं स्वास्थ्यं प्रति जागरूकता शारीरिक-क्रियाः च महत्त्वभूता भवन्ति। स्वस्थ-मानवे शरीरस्य मनसः च निरोगतायाः आवश्यकता भवति।

सहनशीलता - लम्वावधि-कार्यकरणेन मासपेशिनां शान्तां विना सम्पादयोग्यता उत्पाद्यते। सहनशीलता निरन्तरं लंब-दूरी अन्तरालं च पूरयितुं समताम् अभ्यासं च विकासयति।

हैरेः - सहनशीलता सा योग्यता भवति अत्र व्यक्तिः शान्तता-स्थितौ कार्य-करेण सक्षमा भवति।

थैसिसः - सहनशीलता शान्ततायै प्रतिरोधिका योग्यता भवति। वस्तुतः सहनशीलता क्रीडकानां योग्यता अस्ति। यत्र सः स्वखेलप्रविधीनाम् उच्चस्तरं यावत् तेजसः गतेः शान्ततायाः स्थितेः निरन्तरं प्रदर्शनं करोति।

सहनशीलता प्रशिक्षणद्वारा विकसिता भवति। मानवशरीरस्य विभिन्नानाम् अङ्गानां स्थानं क्षमतां च वर्धयति। क्रीडकेषु खेलगुणानां गुणवत्ता च निर्भरा भवति। गतिशीलता क्षमतायाः आधिक्येन क्रीडकेषु गुणसम्भावनां सवर्धयति। स्वस्थसहनशीलता व्यक्तेः स्वस्थतायाः संक्रमणप्रतिरोधकक्षमतायाः विकासं करोति।

Copyright: © the author(s), publisher and licensee Technoscience Academy. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License.

सहनशीलतायाः प्रकाराः

1. **गति-सहनशीलता** - इयं सहनशीलता 400 मीटर–धावने 800 मीटर–धावने द्विचक्रिका–धावने क्रीडकानाम् आवश्यकी भवति। अत्र मासपेशिनां संकुचनं शीघ्रम् अधिकतापमानस्य निरन्तरता भवति।
2. **न्यूनावधिसहनशीलता –** अल्पावधेः सहनशीलतायां मासपेशिनां रक्तस्य संचारमात्रा अधिका जायते। न्यूनावधेः सहनशीलतायां मुख्यतः शक्तिसहनशीलतागतिः सहनशीलतायाम् आधारिता भवति। यथा 200 मीटर–धावनं तथा च 400 मीटरधावनम् मीटरधावनम् पञ्चचत्वारिशन्निमेषेषु द्विचक्रिकायानेन परिपूरणीयम्।
3. **मध्यावधेः सहनशीलता** - अत्र अत्यधिकमात्रायां लैक्टिक एसिड इति उत्पद्यते। अत्र ऊर्जाग्लाईकोलासिस आक्सीडेशन इत्युक्तयोः संयुक्तता लभ्यते। द्रुततया एकादशनिमेषेषु द्विचक्रिकायानेन 1500 मीटरधावनं 3000मीटर–धावने चत्वारिंशत्तरणमित्यादीनां कृते भवति।
4. **लम्बावधेः सहनशीलता** - अत्र ऊर्जा ग्लोकोजीन इत्यस्य ओक्सीडेसन् इत्यादिना प्राप्यते। अत्र सहनशीलता त्रिंशन्निमेषेषु अत्यधिकतासमापनाय क्रियाशीलता आवश्यकी भवति। यथा धावनाय, चलना, मैराथन दौड़ इत्यादि।

सहनशीलतायाः विकासः– सहनशीलतायाः विकासाय निम्नलिखिताः विधयः आवश्यकाः सन्ति।

निरन्तरविधयः – अत्र विधौ शारीरिक–व्यायमेनैव प्रविधीनां लम्बावधिना निरन्तरं क्रियते। अत्र शारीरिकक्षमता वर्धते। निरन्तरताविधेः विभिन्नप्रकाराः एवंरूपेण सन्ति।

मन्दः सततविधिः – अत्र क्रीडकः व्यायामद्वारा निश्चितगतिं विना स्थगनं लम्बसमये कार्यं करोति। अत्र स्पन्दनं बहुवेगेन (पल्स – 140 तः 160 यावत्) प्रतिनिमेषं भवति।

तीव्रः सततविधिः च- लम्ब–समये यावत् शान्ततां विना व्यायमः क्रियते अत्र हृदयस्पन्दनं 160–180 यावत् भवति। अत्र कार्यावधौ विंशतनिमेषभ्यः न्यूनं न भवति।

गति-प्रवर्तन-विधिः - अत्र व्यायामः खेलकूर्दनं तकनीकविकासाय अधिककालं यावत् चलति। तेन क्रीडालूनां हृदयस्पंदनं परिवर्तितं भवति। अत्र हृदयस्पन्दनं 140 तः 180 प्रतिनिमेषं भवति। अत्र पञ्चदेशनिमेषेषु एकघण्टात्मिकक्रियाः क्रियन्ते।

फार्टलैकविधिः – अत्र स्वीडिसशब्दः वर्तते अस्य अर्थः वर्तते – तेजोगत्या क्रीडनम्। अत्र गति–परिवर्तनम् आधारितं न अस्ति। अत्र क्रीडकः आवश्यकतानुसारं गतौ परिवर्तनं करोति। अत्र विद्यौ क्रीडकाः अनुशासिताः भूत्वा गतिविधिं कुर्वन्ति। अत्र हृदय–स्पन्दनं 140–180 प्रतिनिमेषं यावत् भवति।

अन्तराल-विधिः – अत्र गतिविधयः अधिकतीव्रतया क्रियन्ते। अत्र खेलक्रियायाः मध्यसमये विश्रामः भवति। अत्र हृदयस्पन्दनं 180 प्रतिनिमेषं यावत् भवति। विश्राम समये हृदय स्पंदनं 120–130 प्रतिनिमेषं भवति। पुनः गतिविधिव्यायामारम्भकाले कार्यगतौ कार्याविधेः विश्रामावधिः तथा क्रिया पुनार्वृतेः निर्धारणम् अत्र आवश्यकम्।

पुनरावृत्तिविधिः –अत्र व्यायामकाले क्रीडकः 95 तः 100 प्रतिशतक्षमतायाम् उपयोगं करोति। अत्र क्रीडकाः पञ्चवारं क्रियायाः पुनरावृत्तिं च कुर्वन्ति। पुनरावृत्तेः समये क्रीडकाः पूर्णविश्रान्तिं च स्वीकुर्वन्ति। नवनीयता शरीरस्य अधिकायामेन साकं गतिसम्पादनस्य योग्यता नवनीता कथ्यते। शरीरस्य नवनीतायाः सम्बन्धः मासपेशिनां अस्थिनां च सयुक्तस्थानैः सह भवति। नवनीयता व्यक्तेः योग्यता अस्ति। यत्र सः शारीरिकव्रणानां रक्षणं करोति।

नवनीतं मासपेशिनां संकुचनं मेन्टफेलाक्षमतां निर्भरयति। नवनीयता गते: अस्या: सहायिका भवति। नवनीयता खेलकौशलानां सम्यक् वर्धनाय प्रेरयति, वृणान् च रक्षति।

नवनीताया: प्रकारौ –

1..क्रियाशीलता नवनीयता च – सहायतां विना बृहदायासेन साकं निवर्तनं नाम क्रियाशीलता नवनीयता भवति। अत्र गीगामेन्टद्वारा स्पन्दनं मासपेशिनां शक्तीनां च निर्भरा प्रवृष्टि: व्यायाम:।

2.अक्रियाशील - नवनीयता - काञ्चित् बाह्यसहायतां विना बृहदायामेन बृहदा साकं कार्यकरणयोग्यता अक्रियाशीलता यथा धावनं, उपदेशनम् इत्यादि।

नवनीयताया: विकास: – नवनीयताया: विकासे परिष्कारे च व्यायामान् कर्तुं शक्नुम:। अत्र केचन विधय: सन्ति।

1.लयबद्धकर्षणविधि: – अत्र लयबद्धव्यायामा: क्रियन्ते।

2.मध्यकर्षणविधि:– अत्र अस्थिसंयुक्ताताया: अधिकतमकर्षणं यावतदधिकं क्रियते तदनु मूलस्थिति: प्राप्यते।

3.मन्दकर्षणं स्थिरताविधि: –अत्र विधौ पुन: पुन: शनै: शनै: अस्थिनां संयुक्ताया: कर्षणपुरस्सरं अधिकाधिकं त्रिंशन्निमेषेषु निमेषेद्वयं च मुद्राया: स्थापनं क्रियते। एकस्यां मुद्रायां यावत्कर्षणपूर्वकं स्थीयते।

समन्वययोग्यता – समन्वययोग्यता खेलकौशलस्य प्रदर्शने तकनीकीनां क्रीड़कानां च समञ्जने साहाय्यं स्थापयति। समन्वययोग्यता खेलेषु गतिविधिषु च गुणवत्तां स्थापयति। समन्वययोग्यता समन्वयकेन्द्रीय-तन्त्रिकतन्त्रगामकग्राहकनियमक्रियासु निर्भरयति। गामकक्रिया समन्वययोगताया: उपरि निर्भरा भवति।

खेलकूर्दनमाध्यमेन गुणवत्ताया: समन्वययोग्यता निर्भरा अस्ति। खेलकौशलगतिवधि: स्थायित्वप्रत्यक्षरूपेण समन्वययोग्यतायां निर्भर: भवति। समन्वययोगितया विभिन्नकौशलप्रदर्शनपरिष्कार: भवति।

समन्वय-योग्यताया: विकासाय प्रशिक्षणम् –

- विभिन्नशारीरिकव्यायामानाम् अभ्यासेन सामान्यविशिष्टव्यायामानामुपयोगे विशिष्टव्यायामा: भवन्ति।
- व्यायाम: खेल कौशल प्रदर्शनस्य उन्नतक प्रविधि: भवति। विशेषताप्राप्ति: उदाहरणरूपेण जिम्नास्टिक्स सन्तुलनस्य व्यायाम:।
- खेलकौशलस्य प्रदर्शनम् उचितप्रविधिना करणीयम्। तत्र विशेषताप्राप्ति:।
- समन्वययोग्यताया: विकास: क्रमबद्धप्रकारेण अत्र सामान्यव्यायामानां पश्चात् जटिलव्यायाम: भवति।
- शान्तताया: स्थिरता खेलकौशलम् आत्मनिरन्तरता च।
- व्यायामेषु अधिकविभिन्नताप्रयोग: समन्वययोग्यताया: विकास: च।

निकसनानुसारम्- शारीरक-क्षमता व्यक्ते: शारीरिकक्षमता सम्बन्धिता अस्ति येन स: दैनिक-कार्याणि श्रान्ततां विना सम्पादयति। तथा च सहसा आगम्यमानस्थिते: सामधानाय पर्याप्तं बलम् ओज: च संचयति।

किरचनेर: - शारीरिक-क्षमता सा स्थिति: वर्तते या व्यक्ति-द्वारा क्रियमाणकार्यस्य लक्ष्याणि प्राप्नोति। स: प्रत्येकं व्यक्ते: तस्य शारीरिक-दक्षतया साकं क्रियान्वयनं कर्तुं क्षमतां प्रददाति। कार्यकरण-क्षमता शारीरिक-मानसिक-स्वभाव-सामाजिक-तत्त्वेषु निर्भरति। एते परस्परम् अन्योन्याश्रिता: वर्तन्ते।

शारीरिक-क्षमताया: व्यक्ति: दैनिककार्येषु उत्साहं सर्तकतां सहयोगं मनोरंजनं च क्रियाकलाप-भागग्रहणं प्राप्नोति। आपत्समये आत्मन: रक्षणाय शारीरिक-क्षमताया: ओजस: वर्धनं भवति।

प्रत्येकं व्यक्तौ शारीरिक-क्षमता भवति। तं मानवं पृथक् पृथक् आयु-लिङ्ग-वंशानुगतस्वभाव: व्यायाम: भोजनादि प्रभावयन्ति। शारीरिक-क्षमताया: प्रमुखान घटकानि शारीरिक-क्षमताया: निम्नलिखितानि घटकानि सन्ति -

1. **शक्ति**: - प्रत्येकं कार्य स्वसमयेन शक्त्या च शारीरिकव्यायामस्य विशिष्टता आधारिता भवति। शक्ति: मासपेशिनाम् आन्तिरिक-शक्ते: च विकासं कर्तुं प्रयतते। शक्ति: एका गामिकप्रायोगिकता वर्तते। यस्या: प्रतिरोधकताम् अपसारयितुं विपरितकार्याणि करणीयानि। शक्ति: मुख्यतया त्रिप्रकारिका भवति-

अधिकतमशक्ति: – सा गामक-क्रिया, या अधिकतमप्रतिरोधस्य वृद्धि-कार्यं करोति। अधिकं प्रतिरोधकम् अपसारयितुं कार्यं करोति। इयम् आध्यात्मिकशक्ति: उच्यते। उदाहरणाय भारत्तोलनम्, गोलाक्षेपणम्, लम्बकूर्दनम्, उच्चकूर्दनं च।

अधिकतमशक्तीनां मासपेशिनां च अधिकसंकुचनं निर्भरं भवति। मासपेशिनाम् ओजस: उलादनप्रक्रियायाम् इयं निर्भरा भवति।

विस्फोटक-शक्ति:- विस्फोटन-शक्ति: चलनं शक्ति: इत्यनयो: संयुक्तरूपेण अस्ति। अत्र अधिक-गति: प्रतिरोधकतावसारं विरूद्धं कार्यं भवति। कस्यश्चित् बाह्याया: वेगेन मासपेशिनां संकुचनाय् कार्यक्षमताया: विस्फोटनं भवति। उदाहरण-रूपेण प्रक्षेपणक्रियात: विभिन्नप्रकारेण कूर्दनम्।

शक्ति: **सहनशीलता च** – इयं शक्ति: सा गामक-क्रिया भवति। यत्र शान्तताया: स्थितौ प्रतिरोधक-विरूद्धं कार्यं भवति। अधिकं प्रतिरोधम् अपसारयति। उच्च-कूर्दनम् निम्न-कूर्दनम्, मल्लयुद्ध:, नौका-धावनम् इत्यादि।

अत्र शक्ते: **विशेषता**:-मासपेशिनां संकुचन-जारणेन विभिन्न-शारीरिक-गतिवधीनां क्रियाणां सम्पन्नता जायते। अनया विभिन्न-भारोत्तोलनव्यायाम् प्रशिक्षणं वर्तते। अनेन संकुचनं भवति मासपेशिनां समन्वय: निरोगता-सर्ववर्धनं च भवति। शक्तिविक्तौ स्फूर्ति योग्यतां च वर्धयति। शक्ति: क्रीडकेषु स्फूर्तिं परिष्कारं च आनयितुं प्रयतते। मासपेशिनां शक्तीनां च वर्धनेन व्रणसम्भावना न्यूना भवति। शक्तिप्रशिक्षणेन हृदय-श्वास-पाचन-तन्त्रिका-मांसपेशीयतन्त्राणां संस्थानानां कार्यक्षमताया: च महत्त्वपूर्णविकास: भवति।

शक्ति-विकास: **प्रशिक्षणं च** -

- शक्ते: विकास: भारोत्तोलनं शिक्षणं च व्यायामद्वारा भवति।
- व्यक्ति: स्व-शरीरस्य भारानुकुलनेन व्यायामस्य शक्ति-विकासं करोति। यथा - कूर्दनम् दण्डबैठक इत्यादि।
- उच्चता वर्तते गतिशील-संकुचनम् उच्यते। यथा भारोत्तोलनं व्यायाम: मेडिसनकनुकेन सह व्यायाम:।
- गतिशीलव्यायमे संकुचनसमये मासपेशिनाम् उच्चता सामान्यरूपेण अन्तर्भूता भवति।
- अत्र ततान: उत्पद्यते यथा भितौ प्रहार:, मुष्टिकाया: दृढेन वृद्धिकरणम्।

संयुक्त-संकुचन-विधौ गतिशील-गतिहीनविधि:-

व्यायाम-मिश्रणम् अस्ति व्यायामानां मन्त्राणां च उपयोगेन अधिक शक्त विस्फोटन-शक्त-सहनशीलता आदि-शक्तीनां विकासः क्रियते।

विभिन्न-खेलैः पृथक् पृथक् शक्ति-विशिष्ट-व्यायामाः भवन्ति। विकसित-क्रिया उच्यन्ते। यथा उच्च-कूर्दनम्, गोलाक्षेपणम्, पाद-कन्दुक-क्रीडा इत्यादयः।

गतिः – शारीरिकाङ्गानां द्रुतगत्या कार्यकरणस्य क्षमता गतिः उच्यते। यत्र न्यून-समये निश्चित-स्थानं प्राप्यते। उदाहरण-रूपेण-शत-मीटर इति धावनं साईकल-यानेन पञ्चनिमेषेषु क्रियते एवं समयस्य न्यूनता क्षमतायाः गतिः इति उच्यते। शारीरिक-गतियोग्यता एका जटिलप्रक्रिया अस्ति। केन्द्रीय-तन्त्रिका-तन्त्राणां मासपेशिनां च कार्यसमन्वय-मात्रायाः उपरि निर्भरं भवति। यत्र क्रीडकः गतिशील-विशेषतया स्वबलानुसारं शक्त्यानुसारं मृदुतया निर्णय-शक्त्या च प्रविधौ प्रभावितः भवति।

गतेः प्रकाराः -

1. **प्रतिक्रिया-गति-योग्यता-**

यत्र संकेतेन साकं तीव्रगत्या प्रक्रिया प्रतिक्रिया योग-योग्यता उच्यते। यथा आरम्भसंकेते 100 मीटर-धावनम् इति।

2. **गतेः चाल-चलनम्** –

न्यूनसमये गतिकरण योग्यता एव गति-चालनम् उच्यते। यत्र कस्यचित् धावनस्य उदाहरण-रूपेण मुष्टिकाप्रहारकः प्रतिद्वन्द्वेः आक्रमणात् आत्मनि रक्षति।

3. **त्वरण-योग्यता-गतिः -**

अत्र क्रीडकः स्वतीव्रतयानुतुरतया च कार्यं करोति।

4. **चलनसहनशीलतागतिः -**

श्रान्ततावस्थायाम् उच्चगत्या धावनयोग्यता सहनशीलगतिः उच्यते। यथा 800 मीटर यावत् उत् 1500 मीटर इति यावत्।

5. **गति-आवृत्तिः -**

अत्र गतेः आवृत्तिः भवति। एक-वारम् अधिकवारं वा धावनप्रक्रिया। यथा – उच्च-कूर्दनम्, वासकूपः फुटबाल हॉकि इत्यादि।

गतिः निम्नलिखित-कारणेषु निर्भरति -

1. व्यक्तेः मासपेशिनां विस्फोटक-शक्तीनाम् उत्पादन-क्षमता।
2. शारीरिक-शरीरस्य मासपेशिनाम् अस्थिनां च मृदुतक्षमता।
3. शरीर-द्वारा उपयुक्त-प्रविधिः।
4. तन्त्रकातन्त्र – मासपेशिनां कार्यकरणे समन्वयः भवति।

व्यक्तेः मनोवैज्ञानिक-घटकानां गति-निर्भरता यथा एकाग्रता अभिप्रेरणादि। गतिः व्यक्तेः शारीरिक-स्वरूपे निर्भरति।

गतेः विकासहेतवे प्रशिक्षणानि – क्रीडकः गतिविकासहेतवे गतिधावनं करोति अभ्यासं च करोति। अभ्यासः नित्यम् अष्टादशवारं स्वोचितरूपेण करणीयः। गतिकाले शरीरस्याङ्गानाम् उचितसमन्वयः भवेत् मासपेशिनाम् अस्थिनां च धावने मृदुता व्यायामः सहनशीलता आवश्यके भवतः। गति-विकासाय क्रीडकः लम्ब-कूर्दनम् शीघ्र-कूर्दनम्, शीघ्रधावनम् इत्यादीनाम् आवश्यकतानां पूर्तिं करोति। गतिविकासहेतवे व्यक्तिः पृथक् पृथक् भवति।

शारीरिकक्षमतायाः प्रभावककारकाणि – शारीरिकक्षमतां प्रभावयितुं प्रमुखकारकाणि निम्नलिखितानि –

वयः – शारीरिकक्षमतां प्रभावयितुं वयः प्रमुखतत्त्वं वर्तते। व्यक्तिजीवनकाले बाल्यकालः किशोरावस्था प्रौढ़ावस्था, वृद्धावस्था च भवन्ति। प्रत्येकम् अवस्थायां व्यक्तेः शारीरिकविकासः पृथक् पृथक् रूपेण भवति। शारीरिकविकासक्रमे किशोरावस्थायां तस्य मासपेशिषु अस्थिनि शरीरस्य विभिन्नसंस्थानानां च विकासः अधिकः भवति। शारीरिकदक्षतायाः महत्त्वपूर्णभूमिका किशोरावस्थायां भवति। व्यक्तिः कार्यकरणे सफला भवति। कार्यदक्षता व्यायामः च प्रत्येकावस्थायां करणीयाः बालकेषु किशोरावस्थायां शारीरिकगतिविधि कार्यक्रमाः योग्याः भवन्ति। व्यक्तीनां च साहाय्यं कुर्वन्ति। प्रशिक्षणकार्यक्रमः प्रत्येकं विशेषगतिविधिषु कार्यं करोति। व्यक्तिः शारीरिकक्षमतया प्रभाविता भवति।

लिङ्गम् – शारीरिकदैहिकसंरचनाः वैज्ञानिकभिन्नताः समानता च स्त्रियं पुरुषं च प्रभावयन्ति। शारीरिकक्षमतायाः कार्यक्रमाः भिन्नाः भिन्नाः भवेयुः। तत्र व्यायमावृत्तिः विश्रामावधिः च वैविध्यपूर्णाः निर्धारणीयाः।

शारीरिकसंरचना - त्रिप्रकारिका भवति

1. **एक्टोमोर्फी**- इति शरीरस्य उन्नतता दौर्बल्यं मासपेशिनाम् ओजसः उत्पादनं निम्नस्तरस्य भवति –

2. **मोसोमोर्फी-** अत्र व्यक्तिः बलिष्ठा दृढमासपेशिनां हृष्टा पुष्टा च भवति। सामाजिकखेलकूर्दनक्रियासु भागं गृह्णाति। अत्र खेलविधिषु आत्मानम् उच्चस्तरे क्रीडकान् निर्मान्ति।

3. **एन्डोमोफ** - अत्र व्यक्तिः उन्नतता न्यूना भवति तस्य शरीरस्थूलं, वसायाः मात्रा अधिका भवति। एवम्भूताःजानाः मल्लयुद्धे मुष्टप्रहारे भारोत्तोलने च उत्तमप्रदर्शनं कुर्वन्ति।

अतः शारीरिकक्षमतायाः कार्यक्रमः शारीरिकसंरचनानुसारेण कर्तव्यः। सर्वशारीरिकक्षमता पृथक् पृथक् भवति।

4. **आहारः** - शारीरिकक्षमतायाः स्तरं संतुलयितुं आहारः महत्त्वभूतो भवति।

शारीरिकभारनियन्त्रणाय ओजसः ग्रहणं ओजसः व्ययीकरणं संतुलनं च आवश्यकं भवति। आवश्यकतानुसारं भोजनाय शरीरस्य वसायाः मात्रा वर्धते। शारीरिकव्यायामानुसारं खेलाभ्यासस्य शारीरिक्कानुसाम् आहारावश्यता भवति। उत्तमानां क्रीडकानां कृते 4000, उत 5000 कैलोरी–ऊर्जायाः औजसः वा आवश्यकता भवति। यद्यपि सामान्यसामाजिक–दैनिक–कार्यं कर्तुं द्विसहस्रोजसः पञ्चविंशति–शत–ओजसः वा आवश्यकता भवति। शारीरिकक्षमतायाः कार्यक्रमे समयसंतुलनाय आहारः आवश्यकः भवति। तत्र भोजनस्य आवश्यकतत्त्वानि कार्बोहाइट्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन, खनिज, लवण जलम् इत्यादीनाम् उचितमात्रायाम् आवश्यकता भवति।

शारीरिकक्षमतायाः महत्त्वम् -

- नागरिकानां सुखता राष्ट्रस्य मुख्या आधारशिला- तत्र समस्तशक्तीनां वर्धनं प्रत्यक्षम् आधारशिला भवति।
- शारीरिकक्षमतायाः व्यक्तेः जीवनस्य निम्नलिखितानि महत्त्वानि भवन्ति –
- शारीरिकदक्षतया व्यक्तिः उन्नतशिखरं प्राप्नोति तस्य हृदये कार्यक्षमता वर्धते।
- रक्तनियन्त्रणं भवति, शर्करा नियन्त्रिता भवति।
- रक्तवेगनियन्त्रणं भवति।
- शारीरिकधमनीनां शक्तिः वर्धते।

- व्यक्तेः भारः नियन्त्रितो भवति।
- शरीरस्य सर्वसंस्थानं सुचारु कार्यं करोति।
- तस्य कार्यक्षमता विकसिता भवति।
- शरीरस्य दक्षताविकासाय निरन्तरं सामर्थ्यं विदधाति।
- व्यक्तेः मानसिकैकाग्रता वर्धते।
- रोग-प्रतिरोधक-क्षमतायाः विकासेन मानवस्य यशःवर्धनं भवति।
- व्यक्तिः श्रान्ततां विना समस्तकार्याणि कर्तुं प्रभवति।

उपसंहाररूपेण सहनशीलतायाः समञ्जनस्य शारीरिकक्षमतायाः च वर्धनाय निरन्तरं प्रयत्नः अपेक्षतः भवति। तदर्थं निरन्तरं प्रयत्नस्य आवश्यकता वर्तते तेन वलेन सहनशीलः सन् मानवः समञ्जनपूर्वकं समाजदृष्ट्या शारीरिकक्षमतायाः उपयोगपुरस्सरं समर्थः भवति।

सन्दर्भग्रन्थसूची

1. शारीरिकशिक्षा ,रमा शर्मा .डा ,विनोदपुस्तक मन्दिरआगरा। ,
2. स्वस्थवृत्त विज्ञान -पुनर्मुद्रण ,दिल्ली ,चौखम्बा संस्कृतप्रतिष्ठान ,रामहर्षसिंह .प्रो , 2015 ।
3. घेरण्डसंहिता ,चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान ,राघवेन्द्रशर्मा .डा , दिल्ली पुनर्मुद्रणम्-201104-पृष्ठसंख्या ,
4. शारीरिकशिक्षा - कक्ष्या ,12 पुण्य सलिला श्रीवास्तव। -मार्गदर्शन ,नई दिल्ली ,शिक्षानिदेशनालय ,
5. शारीरिकशिक्षा एवं स्वास्थ्य .इन्टरनेशनल पब्लिशर्स .बी आर ,के गौड .एन .डा ,के श्रीवास्तव .ए .डा , प्रथमसंस्करणम् -2016
6. उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, सिंह , अरुण कुमार, मोतीलाल बनारसीदास, 2010