



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

महाविद्यालय स्तर पर छात्राओं हेतु खले कूद की सुविधाओं का विप्लेषणात्मक अध्ययन

डॉ. षिल्पा शर्मा क्रीड़ा अधिकारी सारांश

शोधार्थी ने शारीरिक स्वस्थ को ध्यान में रखते हुए महाविद्यालय में अध्ययनरत 25 छात्राओं की शारीरिक दक्षता का अध्ययन राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता A बैटरी द्वारा परीक्षण कर एक विप्लेषणात्मक अध्ययन किया। इस शोध अध्ययन में शोधार्थी ने पाया है कि महाविद्यालय की छात्राओं जिनका उन्होंने ऑफ यूथ फिटनेस टेस्ट किया जिसमें उनहोंने सहनशक्ति गति शक्ति दमखम एवं लोचकता का प्रदर्शन देखा तो पाया कि छात्राओं की शारीरिक दक्षता का स्तर बहुत निम्न है। जिसमें पाया कि छात्राएँ स्वस्थ के लिए लापरवाह है एवं स्वस्थ के प्रति कम जागरूक है।

प्रस्तावना (INTRODUCTION)

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है। इस स्वस्थ मन को पाने के लिए शरीर का स्वस्थ होना आवश्यक है। स्वस्थ व्यक्तियों में स्वस्थ समाज तथा स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण होता है। किसी शी राष्ट्र का विकास उसके स्वस्थ नागरिकों के द्वारा ही संभव है। किसी शी राष्ट्र को आर्थिक दृष्टि से स्वावलम्बी बनाने के लिए एवं उसकी विभिन्न योजनाओं जो विकास के मार्ग प्रशस्त करेगी उसके लिए उस राष्ट्र के नागरिकों का स्वस्थ होना आवश्यक है। हर दृष्टि से स्वस्थ व्यक्ति द्वारा स्वस्थ समाज की रचना संभव है।

मनुष्य एक उलझन श्रे समाज का एक अंग है। प्रत्येक कार्य मनुष्य मशीन द्वारा करने लगा है। व्यक्ति को बहुत कम शारीरिक शक्ति के प्रयोग की जरूरत पड़ती है, इस मशीनरी युग में मनुष्य को शारीरिक रूप से निहल बना दिया है। आज के इस आधुनिकता की दौड़ में व्यक्ति ने पर्यावरण में प्रदूषण का जहर घोल दिया है। ऐसे जहरीले वातावरण में जहाँ हवा पानी तक शुद्ध नहीं है। ऐसे परिवेश में शरीर का स्वस्थ होना आवश्यक है। स्वास्थ्य बहुत ही अहम विषय है और इसी तरह स्वास्थ्य शिक्षा का शी अपना महत्व है। स्वस्थ लोग एक स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण करते हैं। यहाँ यह स्पष्ट करना आवश्यक है कि स्वास्थ्य से शव सिर्फ बीमारियों की अनुपस्थिति नहीं बल्कि स्वस्थ शब्द ही अपने आप में बहुत व्यापक है। किसी शी देश की ताकत, मजबूती उसके स्वस्थ नागरिकों पर निर्भर करती है। अतः देश तभी खुशहाल हो सकता है जब वहाँ के लोग स्वस्थ हो।

शारीरिक स्वास्थ्य के माध्यम से व्यक्ति के व्यक्तित्व को विकास किया जाता है। अतः व्यक्तित्व का विकास खिलाड़ी को उच्च स्तर का प्रदर्शन तक पहुँचाने में सहायक होता है। शारीरिक शिक्षा एवं खेल के क्षेत्र में विभिन्न खेल प्रतियोगिता आयोजित की जाती हैं विशेषतः सभी खेल प्रतिस्पर्धात्मक प्रकृति की होती हैं। खेलों की सभी क्रियायें शारीरिक एवं मानसिक शर से जुड़ी हैं। नियमित कसरत एवं व्यायाम हमारी शारीरिक कार्यक्षमता एवं बनावट को सुधारता है कसरत या फिटनेस

केवल ओलम्पिक जाने की उम्मीद रखने वाले सुपर माडल्स के लिये ही नहीं वास्तव में इसे पुरु करने से आप कभी अनफिट नहीं होंगे। किसी आयु, लिंग या जीवन की श्रुमिका के बंधन से आप नियमित शारीरिक क्रियाकलाप/कसरत से लाभ उठा सकते हैं। शारीरिक स्वस्थ मनुष्य के शरीर को कार्य करने के लिए एक अच्छे इंजन की तरह है। जिसके माध्यम से व्यक्ति सभी कार्य सुचारु रूप से कर सकता है।

शारीरिक फिटनेस की परिभाषा

(1) निक्सन—

“शारीरिक फिटनेस का व्यक्ति की अवयव क्षमता से संबंध है। जिसमें हम अपने रोजाना के सामान्य कार्य बिना थके या थकान से सम्पन्न करते हैं और अचानक आने वाली किसी आपात स्थिति से निपटने के लिये पर्याप्त बल और ऊर्जा सुरक्षित रखते हैं।”

(2) किरचनेर—

“फिटनेस वह स्थिति है जो व्यक्ति द्वारा किये जा सकने वाले कार्यों को लक्षित करें। फिटनेस व्यक्तिगत मामला है। यह प्रयोग व्यक्ति का उसकी अन्तःशक्ति के साथ अत्याधिक प्रभावी तरीके से क्रियान्वित करने की योग्यता प्रदान करती है। कार्य करने की क्षमता/योग्यता फिटनेस के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक तत्वों पर निर्भर करती है सभी एक दूसरे पर निर्भर करती है। राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता परीक्षण (National Physical Efficiency Test)-

शरतीय नागरिकों की शारीरिक दक्षता का मापन करने के उद्देश्य से स्वतंत्रता के बाद सन् 1959-60 में शरत सरकार के शिक्षा मंत्री ने इस परीक्षण का शुभारंभ किया। शारीरिक रूप से चुस्त और दुरुस्त रहने के लिये देश में चारों ओर लोगों में उत्साह पैदा करने के लिये खूब प्रचार-प्रसार किया और इस परीक्षण की कामयाबी के लिये प्रवृत्त प्रयास किये गये। इस प्रकार इस परीक्षण की कामयाबी के लिये प्रबल प्रयास किये गये। इस प्रकार इस परीक्षण को देशव्यापी आंदोलन के रूप में स्वीकार किया गया।

परीक्षण का उद्देश्य (Targets Of Test)

यह पता लगाने के लिये कि देश में कितने व्यक्ति शारीरिक रूप से मानकों के लिये लक्ष्मीबाई नेशनल कालेज आफ फिजिकल एज्युकेशन ग्वालियर द्वारा तैयार किये गये हैं तथा शिक्षा और समाज कल्याण मन्त्रालय शरत सरकार द्वारा स्पॉन्सर्ड किया गया है परीक्षण के तीन स्तर रखे गये हैं और मानकों के सफलता पाने वालों को तीन स्तर तारा दो तारा और एक तारा वैज प्रतीक चिन्ह एवं प्रमाण पत्र प्रदान किये जाते हैं। यह कोई प्रतियोगिता नहीं है। इन परीक्षणों में शग लेने लिये कोई शुल्क नहीं रखा गया है।

परीक्षण आयटम (Test Items)

शरत वर्ष के नर-नारियों में कितने इन मानकों पर खरे उतरते हैं इसको ध्यान में रखकर पुरुष वर्ग के लिये चार तालिकायें तैयार की गईं। कुछ तालिकाओं में ए और बी बैटरी रखी गई है तथा महिला वर्ग के लिये तीन बालिकायें रखी गई हैं। पुरुषों की तुलना 3 एवं 4 में एक बैटरी है तथा महिलाओं की तालिका 3 में एक बैटरी है। यह शी उल्लेख किया है कि राष्ट्रीय पुरस्कार पाने के इच्छुक केवल बैटरी-A का ही चयन करें।

राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता कार्यक्रम—(1959-60)

युवाओं में शारीरिक आरोग्यता के लिये उत्साह पैदा करने के विचार में शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन के केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड की सिफारिश पर अखिल शरतीय स्तर पर श्रेणीबद्ध राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता परीक्षण प्रारंभ किये गये। केन्द्रीय शिक्षा मन्त्रालय द्वारा एक योजना जो वास्तव में राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता अभियान है। सन् 1959-60 में देश के लोगों ने सामान्य स्वास्थ्यता के विकास और शारीरिक स्वास्थ्यता

की चेतना जागृत करने उद्देश्य से प्रारंभ की गई। शरत सरकार के शिक्षा मंत्रालय द्वारा राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता अभियान 1959-60 में राज्य सरकारों और केन्द्र शासित प्रशासनों के माध्यम से लोगों में स्वास्थ्य चेतना लाने के उद्देश्य से प्रारंभ की गई। राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता अभियान केन्द्रीय शिक्षा मंत्रालय द्वारा 1959-60 में देश में शारीरिक स्वास्थ्यता की पजू को लोकप्रिय बनाने और लोगों में शारीरिक दक्षता को उच्च स्तर को प्राप्त करने की उमंग को जागृत करने के लिये आरंभ की गई है। परीक्षण में सफल प्रतियोगियों को उसकी कुशलता के अनुसार तीन तारक, दो तारक और एक तारक का पुरस्कार देने का निश्चय किया गया।

समस्या का कथन (**Statement Of Problem**) समाज के विकास में महिलाओं की बराबर की हिस्सेदारी रही है। महिलाओं की देश की प्रगति में पुरुषों के साथ-साथ महिलाओं की श्रमिका की शगीदारी आवश्यक है। महिलायें देश के कल्याण एवं विकास में अहम श्रमिका निभा रही है। पर्यावरण एवं समाज में व्याप्त प्रदूषण एवं बीमारियां व्यक्ति को कमजोर बना रही है। आज युवाओं की शारीरिक क्षमता दिन-प्रतिदिन क्षीण होती जा रही है। आज विषय विशेषज्ञ समाज की इस दशा से चिंतित हैं। इस तथ्य को ध्यान में रखकर महिलाओं की समाज के सभी क्षेत्रों में बराबर की हिस्सेदारी को देखते हुये हमने अपने अध्ययन में "महाविद्यालय में अध्ययनरत् छात्राओं की शारीरिक दक्षता का अध्ययन" को अपने अध्ययन के विषय के रूप में चुना है।

अध्ययन का महत्व (**Importance Of Study**)

शारीरिक शिक्षा की गतिविधियां व्यक्ति की शारीरिक कार्यक्षमता एवं बनावट का सुधार हो तथा शारीरिक शिक्षा की गतिविधियां मनुष्य की अनेक प्रकार की जरूरतों को पूरा करती है तथा जीवन को सुन्दर सम्पूर्ण व आनन्ददायी बनाने में मदद करती है। छात्राओं की शारीरिक दक्षता का अध्ययन करना तथा छात्राओं की शारीरिक दक्षता के बारे में जनसाधारण को बताने एवं उत्साहित करने की दृष्टि से लघु शोध प्रबंध निम्न प्रकार से महत्त्वपूर्ण है-

- (1) महिलाओं की शारीरिक फिटनेस को ध्यान में रखकर ऐसे कार्यक्रमों का आयोजन करना जिससे महिलाओं में खेल और शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता पैदा होगी।
- (2) यह लघु शोध प्रबंध को शारीरिक शिक्षक एवं प्रशिक्षण के लिये महिलाओं के शारीरिक फिटनेस के बारे में महत्त्वपूर्ण मार्गदर्शक का कार्य करेगा।
- (3) सामान्य महिला छात्राओं को खेलकूद एवं व्यायाम के प्रति रुचि उत्पन्न करेगा।
- (4) सामान्य महिलाओं के शारीरिक क्रियाकलाप एवं कसरत (व्यायाम) से लाभ उठाने में मदद करेगा।
- (5) छात्रायें इस प्रक्रिया में अपने व्यक्तिगत गुणों, योग्यतायें, क्षमतायें, ताकत व कमजोरियों का सही ज्ञान के लिये मार्गदर्शक होंगी।
- (6) महिलाओं को उनके स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान से अवगत कराना तथा उन्हें स्वास्थ्य के प्रति सचेत करना। अध्ययन का उद्देश्य (**Purpose Of Study**)

छात्राओं की शारीरिक क्षमता का परीक्षण करना, उनको स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना। राष्ट्रीय शारीरिक क्षमता के निर्धारित मानक राष्ट्र के युवाओं के दक्षता के परिचायक थे, लेकिन ऐसे लग रहा है कि वर्तमान में युवा वर्ग उतनी शारीरिक दक्षता नहीं रखता है। अतः विषय विशेषज्ञों का चिन्तन है कि इस गिरते हुये स्तर को देखते हुये अध्ययन आवश्यक है। जिससे समय रहते आने वाली स्थिति से निपटा जा सके तथा शासन स्तर पर उचित कदम उठाया जा सके।

परिकल्पना (Hypothesis)

षोधार्थी का मत है कि छात्राओं की शारीरिक दक्षता पूर्व मानकों के माध्यम के परिप्रेक्ष्य में निम्न स्तर की होगी।

सीमाएं (Delimitation)

किसी अध्ययन कार्य को पूर्ण करने के लिये उसकी रूपरेखा को निर्धारित करना अनिवार्य है तभी अध्ययन कार्य समयावधि में सम्पन्न होगा। इस तथ्य को ध्यान में रखते हुये शोधार्थी ने अपने अध्ययन को निम्नलिखित सीमाओं के अन्दर सीमांकित करने का प्रयास किया गया है—

- (1) प्रस्तुत अध्ययन में शासकीय कन्या महाविद्यालय रीवा में अध्ययनरत् छात्राओं की शारीरिक दक्षता का अध्ययन किया गया।
- (2) प्रस्तावित अध्ययन में शोधार्थी ऐसे ही छात्राओं का अध्ययन में विषय के रूप में चयन किया जो खिलाड़ी न हो।
- (3) प्रस्तावित अध्ययन में शोधार्थी अपने अध्ययन में केवल स्नातक स्तरीय कक्षाओं में अध्ययनरत् छात्राओं को ही अध्ययन में लिया।
- (4) प्रस्तावित अध्ययन में शोधार्थी द्वारा केवल 60 छात्राओं को ही अध्ययन हेतु लिया।
- (5) परीक्षण हेतु शारीरिक दक्षता परीक्षण की ए बैट्री का उपयोग किया गया। (6) परीक्षण हेतु सुविधाओं के साथ इलेक्ट्रानिक घड़ी व स्टील टेप के साथ स्तरीय उपकरणों का प्रयोग किया गया।

कठिनाइयां (Limitation) प्रस्तुत अध्ययन कार्य शोधार्थी का निम्नलिखित कठिनाइयों का सामना करना

पड़ा।

- (1) छात्राओं को एकत्रित करके उनका परीक्षण करने के लिए तैयार करने में कठिनाई हुई क्योंकि शारीरिक दक्षता परीक्षण के लिए तैयार नहीं हो रही थी। (2) रीवा जिले में महाविद्यालयों में अध्ययनरत् छात्रायें बहुत कम खेलों में शग लेती हैं। यहाँ तक की छात्रायें जिला स्तर की वित 2—3 वर्ष से जिला स्तर की प्रतियोगिता में बहुत कम शग लेती है जिसके कारण जिला स्तर की प्रतियोगिता आयोजित नहीं हो पा रही है जिसके कारण ऐसे परिघे में छात्राओं को खेल के माध्यम से उनकी शारीरिक दक्षता का परीक्षण लेना बड़ी कठिनाई रही। (3) लघु शोध प्रबंध को निश्चित समयावधि में पूर्ण करके जमा करना है जिससे समय की कमी कठिनाई रही। (4) शोधार्थी का महाविद्यालय में जाकर उनको शारीरिक एवं मानसिक रूप से तैयार कर शारीरिक दक्षता का परीक्षण करना ही एक कठिनाई का कारण रहा।

सम्बन्धित साहित्य का पुनरावलोकन (Review Of Related Literature)

किसी अध्ययन से पहले उस अध्ययन संबंधी पूर्व कार्य के अवलोकन करने से कार्य में सफलता मिलती है। इसी उद्देश्य को लेकर महाविद्यालयों में अध्ययनरत् छात्राओं की शारीरिक दक्षता को अपने अध्ययन का क्षेत्र के रूप में चुना है। जिसके लिए विषय से संबंधित साहित्य का अपने नजदीक के विश्वविद्यालयों के पुस्तकालयों में अध्ययन किया जिसमें विषय से संबंधित विद्वानों द्वारा पूर्व में किये गये अनुसंधान कार्य का उल्लेख निम्नानुसार है।

ए.के.डे., पी.के.देवनाथ और जे.नाग चौधरी ने महिला बालीबाल और कबड्डी खिलाड़ियों के शारीरिक दक्षता और स्वास्थ्य के परीक्षण किया जिसके लिये शरत के विभिन्न प्रदेशों के आये राष्ट्रीय महिला बालीबाल एवं कबड्डी खिलाड़ियों का अध्ययन किया और पाया कि राष्ट्रीय स्तर की बालीबाल एवं राष्ट्रीय स्तर कबड्डी खिलाड़ियों में शारीरिक वृद्धि और क्षमता समान थी उनकी वृद्धि और

क्षमता में ज्यादा अंतर नहीं था। बुली और एडरसन ने अपने अध्ययन में बास्केटबाल, तैराकी, बसे बाल, टेनिस,

कुप्ति और फुटबाल खेलों के एथलीट और नान एथलीट के बीच जम्प एण्ड रीच टेस्ट लगाकर इनके प्रदर्शन स्तर को देखा और और में पाया कि एथलीट और नान

एथलीटों के बीच एथलीटों का प्रदर्शन श्रेष्ठ था और पाया कि कुप्ति, फुटबाल, टेनिस और बाक्सिंग के खिलाड़ी बसे, बास्केटबाल और तैराकी के खिलाड़ियों से अधिक ताकतवर हैं।

मिश्र रामभूषण (2001–02) ने अवधेष प्रताप सिंह विश्वविद्यालय के हैण्डबाल एवं बालीबाल खिलाड़ियों की खेल क्षमताओं का तुलनात्मक अध्ययन उन्होंने अपने अध्ययन में 20 से 25 वर्ष आयु के 24 खिलाड़ियों को अध्ययन में लिया तथा NDEP की शारीरिक स्वास्थ्यता परीक्षण का प्रयोग किया और अध्ययन में पाया कि हैण्डबाल एवं बालीबाल खिलाड़ियों की शारीरिक दक्षता में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है। दोनों खेलों के खिलाड़ियों की दक्षता स्तर सामान्य से नीचे आ चुका है फिर भी बालीबाल के खिलाड़ियों के अपेक्षा हैण्डबाल के खिलाड़ी ज्यादा फिट थे।

द्विवेदी सतेन्द्र कुमार (2003–04) रीवा जिले के शासकीय विद्यालयों के छात्रों की शारीरिक दक्षता का परीक्षण किया उन्होंने अपने अध्ययन में 18 वर्ष से कम उम्र के कुल 50 छात्रों को अध्ययन में लिया। अध्ययन हेतु शारीरिक दक्षता परीक्षण बी बैटरी का अपने अध्ययन में प्रयोग किया और अध्ययन में पाया कि शारीरिक दक्षता क्षमता छात्रों की दिन-प्रतिदिन नीचे की ओर जा रही है। शारीरिक दक्षता परीक्षण करने पर ज्ञात हुआ कि किसी भी छात्र ने बी बैटरी का तीन स्टार प्राप्त नहीं किया, बहुत कम छात्रों ने दो स्टार ही प्राप्त नहीं किया। कुछ छात्रों ने एक स्टार पाया है ज्यादातर छात्रों ने कोई भी स्टार प्राप्त नहीं किया है।

यादव अच्छले गल (2005–06) ने विश्वविद्यालय छात्रावास में रहने वाले छात्रों की गामक क्षमता का अध्ययन किया। उन्होंने अपने अध्ययन में अवधेष प्रताप सिंह विश्वविद्यालय रीवा के छात्रावास में रहने वाले 50 छात्रों को JCR परीक्षण के प्रस्तुत अध्ययन महाविद्यालय में अध्ययनरत छात्राओं की शारीरिक दक्षता का अध्ययन किया, समस्या व्यापक हो या विषिष्ट, शोध क्षेत्र सदैव ही महत्वपूर्ण होता है। शोध का क्षेत्र राष्ट्रीय स्तर का या अनतर्राष्ट्रीय स्तर का हो या स्थानीय, जिला स्तर का हो, उसमें हमेशा सृजनात्मक कल्पना की आवश्यकता होती है, किसी भी शोध कार्य को एक निश्चित समय अवधि, वैधानिक ढंग से तकनीक पूर्ण कार्य पद्धति के माध्यम से महत्व बढ़ जाता है। इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए शोधकर्ता को व्यवस्थित एवं सुनियोजित रूप से कार्य करना पड़ता है। शोध कार्य व्यवस्थित एवं योजनाबद्ध रूप से सम्पन्न करने तथा घटनाओं के बारे में निष्कर्ष निकालने के लिये क्रमबद्ध रूप से अध्ययन, निरीक्षण एवं निष्कर्षाकरण आदि कठिन स्तरों से गुजरना पड़ता है। तथ्यों और सहित्य की अवलोकन की विधियों का निर्धारण विषय की प्रकृति के अनुसार किया जाता है –

पद्धति –

मार्टिनडले और मोनोकसेरी के अनुसार 'पद्धति से हमारा अभिप्राय उस विधि से है जिसके माध्यम से विज्ञान सिद्ध ज्ञान की प्राप्ति के लिये अपनी आधारभूत कार्यप्रणालियों को संचालित करता है और अपने यंत्रों और प्रविधियों को प्रयोग में लाता है।

पद्धति की विशेषताएँ –

पद्धति की निम्न विशेषताएँ हैं –

1. कार्य प्रणाली – कार्यप्रणाली का अर्थ है किसी कार्य को सम्पादित करने के लिये तरीकों या विधियों से है।
2. कार्य प्रणाली का व्यावहारिक रूप – इसमें कार्य प्रणाली का महत्व होता है और कार्य प्रणाली को व्यवहार में लाया जाता है।
3. उपकरण का प्रयोग – इसमें उपकरणों का प्रयोग भी किया जाता है इस प्रकार पद्धति के निम्नानुसार प्रमुख स्तर माने गये हैं –
 - (अ) विषय का चुनाव
 - (ब) चुने हुए विषय का प्रत्यक्ष अवलोकन
 - (स) तथ्यों को संग्रहित करना
 - (द) संग्रहित तथ्यों का वर्गीकरण करना
 - (इ) तथ्यों की जाँच करना
 - (क) अध्ययन के आधार पर नियमों का प्रतिपादन करना।
 - (ख) निष्कर्ष निकालना।

समंक संकलन की विधियाँ –

सामग्री को एकत्र करने के लिए अनेक स्रोतों को काम में लाया जाता है। यह शोधार्थी पर निर्भर करता है कि वह किस-किस क्षेत्र से अपने अध्ययन सम्बन्धित सामग्री को एकत्र करता है। अध्ययन में प्राथमिक समंको का प्रयोग किया गया है।

प्राथमिक समंक व समंक हैं जिनसे शोधार्थी स्वयं प्रथम बार तथ्यों या विभिन्न सूचनाओं को संकलित करता है। प्राथमिक समंक उसे कहते हैं जिनके अन्तर्गत स्वयं शोधार्थी घटना स्थल पर जाकर या सम्बन्धित व्यक्तियों से राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता 'ए बैटरी' का प्रयोग कर आंकड़े प्राप्त करता है। उसे प्राथमिक समंक इसलिये कहा जाता है कि शोधार्थी पहली बार सामग्री के मूल स्रोतों से प्राप्त करता है। प्राथमिक सामग्री प्रथम स्तर पर एकत्रित की जाती है।

निष्कर्ष –

शोधार्थी ने अपने लघुषोध प्रबन्ध में महाविद्यालय में अध्ययनरत छात्राओं की शारीरिक दक्षता का अध्ययन 'राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता ए बैटरी' द्वारा परीक्षण कर आंकड़े एकत्रित किया तथा इन आंकड़ों का विप्लेषण कर सारणीयन एवं वर्गीकरण करके निष्कर्ष तक पहुँचा।

महाविद्यालय में अध्ययनरत छात्राओं की शारीरिक दक्षता परीक्षण कर प्राप्त आंकड़ों के आधार पर अध्ययन करने पर निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त किया है –

100 मीटर दौड़ –

महाविद्यालय के अध्ययनरत छात्राओं के परीक्षण के बाद पाया कि 100 छात्राओं में किसी भी छात्रा ने तीन स्टार, दो स्टार एवं एक सटार प्राप्त नहीं किया इससे ज्ञात किया गया तथा पाया कि शत-प्रतिशत का शारीरिक क्षमता का स्तर बहुत कम है।

गोला फेंक –

महाविद्यालय की छात्राओं का गोला फेंक के माध्यम से हाथों की विस्फोटक शक्ति का परीक्षण किया। परीक्षण में पाया तीन स्टार दो छात्राओं एवं दो स्टार दो छात्राओं ने प्राप्त किया एवं एक सटार 19 छात्राओं ने पाया तथा छात्राओं की औसत दूरी 4.69 मीटर है। जिससे यह ज्ञात होता है कि छात्राओं के हाथों की विस्फोटक शक्ति सामान्य से कम स्तर की है।

200 मीटर दौड़ –

महाविद्यालय की छात्राओं का 200 मीटर दौड़ परीक्षण किया, परीक्षण में पाया किसी कोई भी छात्रा ने एक भी स्टार तक का समय नहीं निकाल सकी। अर्थात् छात्राओं का औसत समय 43.631 है, जिससे यह ज्ञात होता है कि छात्राओं का 'श्वसन क्षमता' का स्तर बहुत निम्न है।

(XX) महाविद्यालय में छात्राओं की शारीरिक दक्षता परीक्षण से यह ज्ञात हुआ कि छात्राओं की शारीरिक दक्षता के तत्व है गति, ताकत, लोच, दमखम एवं समन्वय आदि में कमी आ गयी है एवं अध्ययन में पाया कि छात्राओं की गति, ताकत, हाथों एवं पैरों की शक्ति एवं छात्राओं की श्वसन शक्ति घटती हुई प्रदर्शित हो रही है तो व्यक्ति, समाज, राष्ट्र एवं शासन के लिये गंभीर चिन्ता का विषय है और यदि शारीरिक दक्षता का स्तर यही रहा तो देश की वृद्धि एवं विकास रुक जायेगा एवं समय रहते निश्चित रूप से प्रयास नहीं किया गया तो मनुष्य मषीनों का गुलाम हो जायेगा।

सुझाव –

प्रत्येक अनुसंधान प्रक्रिया के दौरान प्राय अनुभव के आधार पर शोधार्थी भविष्य के शोधकर्त्ताओं का मार्गदर्शन स्वरूप सुझाव देना अपना कर्तव्य और अध्ययन का अंतिम एक मात्र उद्देश्य समझता है। वर्तमान अध्ययन के आधार पर अनुसंधानकर्त्ता के लिये निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत करता है –

1. स्कूलों में अध्ययनरत छात्राओं की शारीरिक दक्षता का गंभीर अध्ययन किया जाये।
2. ग्रामीण क्षेत्र की छात्राओं का शारीरिक दक्षता परीक्षण का अध्ययन किया जाये।
3. छात्र एवं छात्राओं की शारीरिक दक्षता का तुलनात्मक अध्ययन किया जाये।
4. समय – समय पर छात्र एवं छात्राओं का शारीरिक दक्षता परीक्षण करना चाहिए।
5. विद्यालय एवं महाविद्यालय में शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद को अनिवार्य विषय के रूप में लागू किया जाये।
6. कन्या महाविद्यालय में खेल मैदान का विकास किया जाये।
7. महाविद्यालय में छात्र एवं छात्राओं की संख्या के आधार पर खेल शिक्षकों की नियुक्ति की जाये।
8. महिला खिलाड़ी छात्राओं का भी शारीरिक दक्षता परीक्षण किया जाये।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. शर्मा, आर.के. "खेल ट्रेनिंग के वैधानिक सिद्धांत" क्रीड़ा साहित्य प्रकाशन नई दिल्ली, 2000
2. कंवर डॉ. आर.सी. "शरीर रचना क्रिया विज्ञान एवं स्वस्थ शिक्षा" अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन जालन्धर।
3. शर्मा शिल्पा "महाविद्यालय में अध्ययनरत् महिला खिलाड़ी छात्राओ' एवं अखिलाड़ी छात्राओं के व्यक्तित्व का तुलनात्मक अध्ययन" अ.प्र.सिंह विष्वविद्यालय, रीवा 2006-07
4. द्विवेदी, सत्येन्द्र "रीवा जिले के शासकीय विद्यालयों के छात्रों की शरीरिक दक्षता का परीक्षण", अवधेष प्रताप सिंह विष्वविद्यालय, रीवा 2003-04

