

महाविद्यालय स्तर पर अध्ययनरत् खिलाड़ियों तथा सामान्य छात्रों की शारीरिक स्वस्थता एवं अनुशासनात्मक व्यवहारों का एक तुलनात्मक अध्ययन

¹डा. हरेन्द्र कुमार ; ²जितेन्द्र कुमार बालियान

¹एसोप्रोफेसर, शिक्षक प्रशिक्षण विभाग, दिगम्बर जैन पी.जी. कॉलेज, बड़ौत, बागपत

²शोधार्थी, चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ

ARTICLE DETAILS

Article History

Published Online: 07 August 2018

Keywords

शारीरिक स्वस्थता, अनुशासनात्मक व्यवहार, खिलाड़ी छात्र व सामान्य छात्र।

ABSTRACT

इस शोध कार्य का मुख्य उद्देश्य महाविद्यालय स्तर पर अध्ययनरत् खिलाड़ियों तथा सामान्य छात्रों के शारीरिक स्वस्थता एवं अनुशासनात्मक व्यवहार का तुलनात्मक अध्ययन करना था। इसके लिए चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय मेरठ से 18 से 25 वर्ष आयु-वर्ग के 300 खिलाड़ी एवं 300 सामान्य छात्रों का चयन 'यादृच्छिकी न्यादर्श चयन पद्धति' अपनाकर किया गया। चयनित छात्रों से शोध प्रयोजनार्थ आंकड़े प्राप्त करने के लिए उपकरण रूप में प्रमाणिक 'ऑफपर यूथ फिजिकल फिटनेस टैस्ट' तथा 'अनुशासनात्मक व्यवहार मापक प्रश्नावली' का प्रयोग किया गया। परीक्षण /प्रश्नावली के प्रशासन उपरान्त प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकीय तकनीक मध्यमान, टी-परीक्षण तथा सह-सम्बन्ध गुणांक की सहायता से किया गया है। प्राप्त परिणामों से स्पष्ट होता है कि खिलाड़ी छात्र सामान्य छात्रों की तुलना में शारीरिक स्वस्थता एवं अनुशासन की दृष्टि से बेहतर ही नहीं, बल्कि सार्थक अन्तर भी उदघटित करते हैं। साथ ही उनकी शारीरिक स्वस्थता तथा अनुशासनात्मक व्यवहार में परस्पर धनात्मक सम्बन्ध होने की पृष्टि भी करते हैं।

प्रस्तावना :

“शरीरमाध्यम् खलु धर्म साधनम्”

जिसका अर्थ है कि “स्वस्थ शरीर ही समस्त प्रकार के दायित्वों के निर्वहन का श्रेष्ठ माध्यम है। वेद का यह श्लोक हमें व्यक्ति के स्वास्थ्य की महत्ता को स्वतः ही स्पष्ट करता है। प्राचीन काल में शिक्षा के साथ शारीरिक प्रशिक्षण गुरुकुल शिक्षा प्रणाली का अभिन्नि अंग था। किन्तु मानव में बढ़ती उपभोगतावादी प्रवृत्ति के परिणामस्वरूप शिक्षा केवल किताबों तक ही सिमट कर रह गयी। जिसके शरीर एवं व्यवहार सम्बन्धी दुष्परिणाम सामने आने लगे। फलतः शिक्षाविदों ने शारीरिक क्रियाकलापों को संगठित रूप प्रदान करते हुए शिक्षा के अभिन्न रूप में पुनः स्वीकार किया। किन्तु अभी भी अपेक्षित स्वीकार्यता का अभाव समाज में व्याप्त है।

आधुनिक युग को यन्त्र युग कहा जाता है। इन यंत्रों ने मानव को इस प्रकार आच्छादित कर दिया है जिस प्रकार सावन की घनघोर घटा आकाश को आच्छादित कर देती है, यदि मानव चाहे भी तो यंत्रों से किसी भी अवस्था में छुटकारा नहीं पा सकता है। मानव ने यंत्रों का आविष्कार जीवन को सुखमय बनाने के लिए किया था। परन्तु आज यन्त्र मानव के सेवक न रह कर आश्रयदाता बन गये हैं। यहां तक कि मानव स्वयं भी चलता फिरता एक यंत्र बन सा गया है इससे उसका मन और स्वास्थ्य दोनों प्रभावित हुए हैं। उसका जीवन नीरस हो गया है। इस नीरस जीवन में रस भरने एवं शरीर को उसके वांछनीय स्तर तक बलशाली बनाने के लिए मानव को शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता महसूस हुई।

मानव जीवन में खेल-कूद का महत्वपूर्ण स्थान है। कहा भी गया है कि “स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है” अर्थात् मानसिक विकास के लिए भी

शारीरिक स्वस्थता एवं पुष्टता अनिवार्य है। यह भी सर्वविदित है कि मनुष्य इस धरा पर एक विलक्षण तथा सामाजिक प्राणी है। किसी भी सभ्य एवं स्वस्थ समाज की संरचना की कल्पना पूर्ण स्वस्थ एवं अनुशासित मानवों के बिना नहीं की जा सकती। समाज के व्यक्ति जितने स्वस्थ एवं अनुशासित होंगे, वह उतना ही सुदृढ़ एवं संगठित बन सकेगा। यही कारण है कि प्राचीन काल से ही विभिन्न रूपों में प्रचलित शारीरिक क्रिया-कलापों के महत्व को स्वीकारा जाता रहा है। खेल-कूद मनुष्य की स्वाभाविक प्रवृत्ति है। यही कारण है कि मानव समाज में खेल-कूद का इतिहास उतना ही पुराना है कि जितना कि स्वयं मानव। समाज में मनुष्य के अस्तित्व के लिए केवल भौतिक सुविधाओं की ही आवश्यकता नहीं है, वरन् मनोरंजन, क्रीड़ा एवं जीवनयोगी अनुशासन का भी विशेष स्थान है। खेल-कूद किसी भी समाज की संस्कृति के अभिन्न अंग है। इसलिए खेल-कूद को समय-समय पर विभिन्न सम्बोधनों द्वारा अभिव्यक्त किया जाता रहा है जैसे- शारीरिक शिक्षा, शारीरिक संस्कृति, खेल संस्कृति, कार्य अवकाश की क्रियायें, मनोरंजन तथा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य।

शिक्षा के साथ “शारीरिक” शब्द जुड़ जाने से शिक्षा की प्रक्रिया में पूर्णता आती है। इसका उद्देश्य व्यापक तौर पर शारीरिक क्रिया-कलापों (व्यायाम) के माध्यम से व्यक्ति को सुशिक्षित बनाना है। इससे व्यक्ति की बौद्धिक क्षमता में निखार आता है और शारीरिक दक्षताओं का विकास होता है। परिणामतः व्यक्ति का समग्र विकास होता है। इस प्रकार शारीरिक एवं बौद्धिक विकास में संतुलन होने पर व्यक्ति शारीरिक रूप से चुस्त, मानसिक रूप से सजग, भावनात्मक रूप से संतुलित, सामाजिक रूप से सामंजस्य युक्त नैतिक रूप से सत्यनिष्ठ और आध्यात्मिक रूप से उन्नत होता है।

शारीरिक शिक्षा को आज एक अनुशासन के रूप में मान्यता प्राप्त है क्योंकि यह मानव शरीर की गतिविधियों का एक सुव्यवस्थित वैज्ञानिक अध्ययन है। शारीरिक शिक्षा विद्यालयों में सैद्धान्तिक तथा प्रायोगिक दोनों ही रूपों में पढ़ाई जाती है। यद्यपि सैद्धान्तिक विषय का आधार अन्य विज्ञानों तथा विषयों में भी मिलता है, फिर भी शारीरिक शिक्षा अपनी तकनीकी विशेषता के कारण अलग विषय के रूप स्वीकृत है।

कुछ शिक्षा शास्त्री शिक्षा का सर्वोत्तम उद्देश्य शारीरिक विकास मानते हैं। इस मत के अनुयायियों का विचार है कि शिक्षा ऐसी होनी चाहिए जिससे बालक का शरीर स्वस्थ एवं शक्तिपूर्ण सम्पन्न हो सके। हमारे देश में प्राचीन-काल से ही शारीरिक विकास पर अत्यधिक बल दिया जाता रहा है। स्पार्टा में भी शारीरिक विकास शिक्षा का मुख्य उद्देश्य था। वहाँ के योद्धा अपने शारीरिक स्वास्थ्य एवं आरोग्यता का स्वस्थ मन से गहरा नाता एवं तालमेल बनाते थे। इस कथन का सत्यापन इस तथ्य से प्रमाणित होता है कि 'स्वस्थ शरीर व्यक्तित्व विकास की प्रथम सीढ़ी है।' शारीरिक विकास के बिना मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक विकास भी अवरुद्ध हो जाता है। इसी धारणा ने शिक्षा में शारीरिक स्वास्थ्य को काफी महत्व दिया।

शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति बढ़ती हुई रुचि से शारीरिक शिक्षा एवं खेलों के प्रति अभिरुचि में निरन्तर बढ़ोत्तरी हो रही है। समाचार पत्र, दूरदर्शन, केबल टी0वी0, रेडियो एवं इन्टरनेट के माध्यमों के प्रसार से विश्व भर में खेलों को अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति एवं मान्यता प्राप्त हुई है। इस सन्दर्भ में खेल-कूद को राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर अति सम्मान की दृष्टि से देखा जाने लगा है। ग्रामीण स्तर से आरम्भ होकर अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न खेलों का आयोजन किया जाता है। इससे बालकों एवं बालिकाओं में भी नई चेतना का संचार होता है तथा शारीरिक शिक्षा एवं खेलों के प्रति रुचि बढ़ती है। इसी संदर्भ में प्राथमिक, माध्यमिक एवं महाविद्यालय स्तर पर शारीरिक शिक्षा को एक अनिवार्य विषय के रूप में पाठ्यक्रम में सम्मिलित कर लिया है।

शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद जोकि शिक्षा का एक अभिन्न अंग है, राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय एकता बढ़ाने में अपनी प्रमुख भूमिका निभाते हैं। खिलाड़ी या सामान्य छात्र जब व्यक्तिगत एवं सामूहिक रूप से खेलों में भाग लेते हैं। तो अनुशासन, सहयोग, आपसी तालमेल, प्रेम व सद्भाव की भावनाओं के साथ-साथ सुन्दर अंग संचालनों का प्रदर्शन करते हैं तथा अपने दल को या समूह को सर्वश्रेष्ठ दर्जा दिलाना ही उनका प्रमुख ध्येय होता है। यही ध्येय उनमें अनेक गुणों के विकास के लिए सहायक सिद्ध होता है। व्यक्तिगत गुणों के विकास में सहायक कुछ महत्वपूर्ण घटक होते हैं। जिनकी उपलब्धि शारीरिक शिक्षा के सुनियोजित कार्यक्रम द्वारा ही सम्भव होती हैं। इसका प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष प्रभाव खिलाड़ी या सामान्य छात्र की खेल कुशलता पर पड़ता है। जैसे-स्वस्थता, आत्मा निर्भरता, आत्म नियंत्रण, अनुशासन, सतत प्रयत्नशीलता, एकीकरण, आशावादिता आदि खेलों द्वारा महत्तम सीमा तक पनपते हैं। इसी प्रकार छात्रों की आकांक्षा के स्तर का प्रभाव भी उसकी खेल कुशलता पर पड़ता है उनके व्यवहार और योग्यताओं में यह स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं। दो समान बुद्धिमत्ता वाले खिलाड़ियों की उपलब्धियों में उनकी आकांक्षा के आधार पर काफी अन्तर हो सकता है। खिलाड़ियों

का अनुशासन व्यवहार खेलकूद में नियमों के पालन, प्रशिक्षक व निर्णायकों की आज्ञा का पालन करने से विकसित होता है। अनुशासनात्मक व्यवहार उनके जीवन की अन्य परिस्थितियों में भी स्वाभाविक रूप से आवश्यकतानुसार जीवन को निर्देशित करता है। छात्र आत्म नियंत्रण के माध्यम से ही अनुशासित व्यवहार करता है। अनुशासन व्यवहार का खिलाड़ियों तथा सामान्य छात्रों की खेल कुशलता से सीधा सम्बन्ध है। अगर छात्रों का अनुशासन व्यवहार अच्छा होगा तो वह खेलों में उच्च प्रदर्शन कर सकता है।

समस्या का विशिष्टीकरण

पूर्व में किये गये विभिन्न शोध यह स्पष्ट करते हैं कि छात्र या खिलाड़ी के व्यक्तिगत घटकों एवं वातावरणीय घटकों का उनके व्यक्तित्व विकास पर सीधा-सीधा प्रभाव पड़ता है। अतः इस संदर्भ में प्रश्न उठता है कि खिलाड़ी तथा सामान्य छात्रों के व्यक्तित्व विकास में शारीरिक स्वस्थता के साथ-साथ और कौन से घटक हैं, जोकि खिलाड़ियों एवं सामान्य छात्रों के व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जिस प्रकार सामान्य छात्र में व्यक्तित्व गुण, सामाजिक-आर्थिक स्तर, आकांक्षा स्तर, अभियोग्यता, रुचि, अभिरुचि, अध्ययन आदतें तथा खेल कुशलता इत्यादि अनेक तत्व उसके विकास को प्रभावित करते हैं। इसी प्रकार एक खिलाड़ी छात्र के विकास में भी इन घटकों की महत्वपूर्ण भूमिका है। अतः शोधार्थी के मन में प्रश्न यह उठता है कि यह प्रयास किया जाना चाहिए कि क्या व्यक्तित्व विकास को प्रभावित करने वाले इन कारकों (जैसे-शारीरिक स्वस्थता, अनुशासनात्मक व्यवहार) के आधार पर खिलाड़ियों तथा सामान्य छात्रों में कुछ समानता या विभिन्नता है या नहीं। अतः शोधार्थी ने इस समस्या को परिभाषित कर उसके हल को ढूँढने का प्रयास किया है।

समस्या का कथन

"महाविद्यालय स्तर पर अध्ययनरत् खिलाड़ियों तथा सामान्य छात्रों की शारीरिक स्वस्थता एवं अनुशासनात्मक व्यवहारों का एक तुलनात्मक अध्ययन।"

उद्देश्य-

प्रस्तुत अध्ययन के निम्नलिखित उद्देश्य चिन्हित किये गये थे-

1. महाविद्यालय में अध्ययनरत् खिलाड़ियों तथा सामान्य छात्रों की शारीरिक स्वस्थता का तुलनात्मक अध्ययन करना।
2. महाविद्यालय में अध्ययनरत् खिलाड़ियों तथा सामान्य छात्रों के अनुशासनात्मक व्यवहार का तुलनात्मक अध्ययन करना।
3. उपरोक्त चरों में परस्पर सह-सम्बन्ध का अध्ययन करना।

परिकल्पनाएं-

शोध के सम्बन्ध में निम्न परिकल्पनाएं निश्चित की गयी थी-

1. महाविद्यालय में अध्ययनरत् खिलाड़ियों तथा सामान्य छात्रों की शारीरिक स्वस्थता में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

2. महाविद्यालय में अध्ययनरत् खिलाड़ियों तथा सामान्य छात्रों के अनुशासनात्मक व्यवहार में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
3. प्रयुक्त दोनों चरों में परस्पर कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है।

नियंत्रित घटक—

1. प्रस्तुत शोध अध्ययन में चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ से सम्बद्ध महाविद्यालयों में अध्ययनरत् खिलाड़ियों तथा सामान्य छात्रों को ही शामिल किया गया है।
2. प्रस्तुत शोध अध्ययन में पुरुष तथा महिला दोनों प्रकार के खिलाड़ी तथा सामान्य छात्रों /छात्राओं को सम्मिलित किया गया है।
3. प्रस्तुत शोध अध्ययन में स्नातक तथा परास्नातक, दोनों स्तर पर अध्ययनरत् खिलाड़ियों तथा सामान्य छात्रों को सम्मिलित किया गया है।
4. शोध को सहज एवं सुगम्य बनाने हेतु महाविद्यालयों में अध्ययनरत् केवल 300 खिलाड़ियों तथा 300 सामान्य छात्रों को ही सम्मिलित किया गया है।
5. प्रस्तुत शोध अध्ययन में 18 से 25 आयु वर्ग के खिलाड़ी तथा सामान्य छात्रों को सम्मिलित किया गया है।
6. प्रस्तुत शोध हेतु सार्थकता स्तर 0.05 लिया गया है।

अनियंत्रित घटक —

1. विद्यार्थियों के सामाजिक-आर्थिक स्तर का कोई ज्ञान नहीं था।
2. विद्यार्थियों के भोजन /आहार सम्बन्धित कोई जानकारी नहीं थी, न ही कोई नियंत्रण था।
3. विद्यार्थियों के मानसिक स्तर की कोई जानकारी पूर्व में ज्ञात नहीं की गई थी।
4. विद्यार्थियों की पारिवारिक स्थिति का कोई संज्ञान नहीं लिया गया था।
5. विद्यार्थियों के स्वास्थ्य स्तर का कोई ज्ञान नहीं था।
6. विद्यार्थियों के वजन एवं ऊँचाई का कोई मापन नहीं किया गया था।
7. विद्यार्थियों के प्रशिक्षण कार्यक्रम पर किसी प्रकार का नियंत्रण नहीं था।

शोध में प्रयुक्त चर—

1. शारीरिक स्वस्थता

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

—निकसन

2. अनुशासनात्मक व्यवहार

“अनुशासन जीवन—यापन की एक विधि है इसमें नैतिक, सामाजिक, धार्मिक एवं राजनैतिक नियमों का पालन दूसरों के कल्याण को दृष्टिगत करते हुए स्वेच्छा से किया जाता है।”

—बी०आर० गंगवार

“अनुशासनात्मक व्यवहारों से हमारा अभिप्राय: विद्यार्थियों द्वारा विद्यालय के नियमों का अनुपालन एवं विद्यार्थियों में आपसी सद्भाव व भाई चारे की भावना को विकसित करने से है।”

—सोमपाल सिंह

शोध विधि —

अनुसंधानकर्ता ने वर्तमान शोध कार्य को पूर्ण करने हेतु ‘सर्वेक्षण विधि’ का प्रयोग किया है।

जनसंख्या—

प्रस्तुत अध्ययन के लिए चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय से सम्बद्ध महाविद्यालयों में अध्ययनरत् उन सभी 18 से 25 वर्ष के पुरुष एवं महिला वर्ग के छात्रों को शोध—जनसंख्या के रूप में सम्मिलित किया है, जो स्नातक अथवा परास्नातक कक्षाओं में शिक्षा ग्रहण कर रहे थे।

न्यादर्श —

अनुसंधानकर्ता ने प्रस्तुत शोध के लिए चौ० चरणसिंह विश्वविद्यालय से सम्बद्ध महाविद्यालयों में से कुल 600 न्यादर्श का चयन किया है जिसमें 300 खिलाड़ी छात्र तथा 300 सामान्य छात्र थे।

न्यादर्श चयन विधि —

शोधकर्ता ने अपने शोध हेतु न्यादर्श चयन के लिए ‘यादृच्छिकी न्यादर्शन’ का उपयोग किया है।

अध्ययन में प्रयुक्त शोध उपकरण —

1. खिलाड़ी एवं सामान्य छात्रों के शारीरिक स्वस्थता मापन हेतु ऑहपर द्वारा वर्ष 1957 में निर्मित ‘ऑहपर यूथ फिजिकल फिटनेस टेस्ट’ का प्रयोग किया गया।
2. खिलाड़ी एवं सामान्य छात्रों के अनुशासन व्यवहार परीक्षण के लिए डॉ० बी०सी० कापड़ी द्वारा वर्ष 2001 में निर्मित ‘अनुशासनात्मक व्यवहार मापक प्रश्नावली’ का प्रयोग किया गया।

सांख्यिकीय प्रविधि—

प्रस्तुत अध्ययन में सर्वेक्षण से प्राप्त प्रदत्तों का विश्लेषण करने के लिए मध्यमान, ‘टी-टेस्ट’ तथा सहसम्बन्ध गुणांक सांख्यिकीय प्रविधियों का प्रयोग किया गया है।

ऑकड़ों का विश्लेषण एवं परिणाम—

सारणी-01

महाविद्यालयों में अध्ययनरत् खिलाड़ी छात्रों एवं सामान्य छात्रों से शारीरिक स्वस्थता, अनुशासनात्मक व्यवहार परीक्षणों पर प्राप्त ऑकड़ों का विश्लेषण एवं परिणाम

परीक्षण	खिलाड़ी छात्र का मध्यमान	सामान्य छात्र का मध्यमान	'टी'-मूल्य	अन्तर
पुल-अप्स	6.06	4.28	11.28	सार्थक
सिट-अप्स	26.26	23.37	5.89	सार्थक
शटल रन	7.49	10.86	14.04	सार्थक
स्टैंडिंग बॉड जम्प	69.93	62.39	10.18	सार्थक
50 यार्ड डैश/दौड़	5.81	7.3	5.73	सार्थक
600 यार्ड रन/वॉक	148.37	159.53	7.59	सार्थक
अनुशासनात्मक व्यवहार	54.39	42.30	19.50	सार्थक

0.05 सार्थकता स्तर पर सारणीगत 'टी'-मूल्य = 1.96

सारणी संख्या 01 पर दृष्टिपात करने से स्पष्ट होता है कि शोध में लिए गये सभी चरों के सन्दर्भ में खिलाड़ी छात्र

सामान्य छात्रों से सर्वथा बेहतर है और शोध में चयनित उनके सभी गुणों के मध्य सार्थक अन्तर है।

सारणी-2

महाविद्यालयों में अध्ययनरत् खिलाड़ी छात्रों एवं सामान्य छात्रों की शारीरिक स्वस्थता एवं अनुशासनात्मक व्यवहार में परस्पर सह-सम्बन्ध का विश्लेषण

चर	समूह	संख्या	सह-सम्बन्ध गुणांक	सह-सम्बन्ध
शारीरिक स्वस्थता तथा अनुशासनात्मक व्यवहार	खिलाड़ी छात्र	300	.31	धनात्मक
	सामान्य छात्र	300	.24	धनात्मक

0.05 सार्थकता स्तर पर सारणीगत सह-सम्बन्ध गुणांक का मूल्य = 113

सारणी संख्या-02 का विश्लेषण करने पर ज्ञात होता है कि महाविद्यालय स्तर पर अध्ययनरत् खिलाड़ी एवं सामान्य छात्रों की शारीरिक स्वस्थता एवं अनुशासनात्मक व्यवहार में परस्पर धनात्मक एवं सार्थक सह-सम्बन्ध है।

निष्कर्ष—

प्रस्तुत अध्ययन में ऑकड़ों का सांख्यिकी विश्लेषण करने के पश्चात ज्ञात होता है कि खिलाड़ी छात्रों एवं सामान्य छात्रों की शारीरिक स्वस्थता एवं अनुशासनात्मक व्यवहारों में महत्वपूर्ण सार्थक अन्तर है। साथ ही यह तथ्य भी उजागर हुआ है कि उक्त सभी चरों के मध्य धनात्मक एवं सार्थक सह-सम्बन्ध है। इस प्रकार शोधार्थी की सभी परिकल्पित परिकल्पनाएं 0.05 सार्थकता स्तर पर अस्वीकृत पायी गयी है, जबकि खिलाड़ी छात्र सामान्य छात्रों की तुलना में सभी चयनित चरों के संदर्भ में बेहतर पाये गये हैं। जिससे संक्षिप्त रूप में यह निष्कर्ष निकलता है कि शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षण छात्रों के सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास में अविस्मरणीय भूमिका निभाता है।

निष्कर्षों की शैक्षणिक उपादेयता—

शिक्षा जगत में शारीरिक शिक्षा तथा खेल क्रियाओं की उपलब्धियों को प्रमुखता प्राप्त है। उपलब्धियों के आधार पर हम इस बात को निष्कर्षित कर सकते हैं कि शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण से छात्र परिश्रमी, आत्म संयमी, अनुशासन प्रिय, चरित्रवान, शक्तिवान, कुशल नेतृत्व क्षमता वाले होते हैं। प्रस्तुत अध्ययन से यह तथ्य भी सामने आया है कि खिलाड़ी छात्र सामान्य छात्रों से शारीरिक स्वस्थता में अधिक सुदृढ़ एवं अनुशासनवान होते हैं। अतः इस आधार पर हम सकते हैं कि छात्रों को प्रारम्भ से ही शारीरिक शिक्षा का प्रशिक्षण प्रदान किया जाना चाहिए क्योंकि एक कहावत है कि "स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण होता है।" यह अध्ययन शिक्षा शास्त्रियों, योजना निर्माणकर्ताओं तथा जन-समुदायों को शारीरिक शिक्षा व खेल कार्यक्रमों को समझाने की विस्तृत पृष्ठ भूमि तैयार करने में सहायता प्रदान करता है।

खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा का राष्ट्र निर्माण में विशेष महत्व होता है। छात्र शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत अपने अमूल्य जीवन के महत्व को समझ पायेंगे तथा स्वस्थ रहने के लिए नियमित व्यायाम और खेलकूद को जीवन का अभिन्न अंग मानकर अपनायेंगे और लाभान्वित होंगे।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. कंवर, आर०सी०, शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त एवं इतिहास, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन, नागपुर, 1999
2. कमलेश, एम०एल० एवं संग्राल, शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त तथा इतिहास, प्रकाशन : प्रकाश ब्रदर्स, लुधियाना, 1989
3. सिंह, अजमेर एवं अन्य, शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान, कल्याणी पब्लिशर्स, नई दिल्ली, 2008

4. शर्मा, एन०पी०, शिक्षा में शारीरिक शिक्षा, प्रकाशक : खेल साहित्य केन्द्र, नई दिल्ली, 2003
5. कंवर, रमेश चन्द, शिक्षा एवं क्रीड़ा मनोविज्ञान, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन्स, धंतोली, नागपुर, संस्करण 2005
6. श्रीवास्तव, ए०के०, शारीरिक शिक्षा एवं खेल में मापन एवं मूल्यांकन, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2006
7. गंगवार, बी०आर०, शारीरिक शिक्षा एवं खेलों का मनोविज्ञान, ए०पी० पब्लिशर्स, जालन्धर, 1999
8. सिंह, सोमपाल, शारीरिक शिक्षा का विद्यार्थियों के शारीरिक विकास, सांस्कृतिक मूल्यों एवं अनुशासनात्मक व्यवहारों पर प्रभाव का एक अध्ययन, डॉक्टरल थीसिस, चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ, 2002
9. नीरज वर्मा एवं अजय कुमार, माध्यमिक शिक्षा परिषद, उत्तर प्रदेश द्वारा संचालित विद्यालयों में विद्यार्थियों की खेल समस्याओं का एक तुलनात्मक अध्ययन, लघु शोध प्रबन्ध, द ग्लोबल ओपन यूनिवर्सिटी, नागालैण्ड, 2011