महाविद्यालय एवं विद्यालय स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि पर शारीरिक गतिविधियों का व्यापक समीक्षा

Comprehensive review of physical activities on academic achievement of college and school level students

Chhotoo Ram[1], Dr. V. S. Panwar [2],

[1] *Research Scholar, School of Physical Education, SSSUTMS, Sehore (M.P) India.*
[2] *Professor, School of Physical Education, SSSUTMS, Sehore (M.P) India.*

ABSTRACT

प्रस्तुत शोध कार्य में शोधार्थी ने श्देश और कई जिले के महाविद्यालय एवं विद्यालय स्तर के शारीरिक शिक्षा एवं गैर शारीरिक शिक्षा विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों की समस्या समाधान तथा तार्किक योग्यता का तुलनात्मक अध्ययनश्किया है तथा शोध कार्य के लिए देश और कई जिले के विभिन्न गैर शारीरिक शिक्षा युक्त तथा शारीरिक शिक्षा युक्त विद्यालयों से प्रद्त्तों का संकलन कियाद्य प्रस्तुत शोध के माध्यम से जिले शारीरिक शिक्षा युक्त तथा शारीरिक शिक्षा युक्त विद्यालयों में माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शारीरिक शिक्षा युक्त और गैर शारीरिक शिक्षा युक्त विद्यार्थियों की समस्या समाधान क्षमता तथा तार्किक योग्यता के वर्तमान स्तर का ज्ञान होता हैद्यये दोनों ही प्रकार की योग्यताएं सफल जीवन के लिए आवश्यक हैंद्य आज के विद्यार्थी ही भविष्य के कुशल नागरिक बनेंगे तथा उन्हें जीवन में विभिन्न समस्यायों का सामना करना होगा

Keyword: . *शारीरिक शिक्षा शारीरिक गतिविधिए अध्ययनरतए शैक्षणिक प्रदर्शन ए तार्किक योग्यता*

---

1. परिचय

शिक्षा किसी भी समाज की सामाजिक आर्थिक तथा सांस्कृतिक व्यवस्था की रीढ़ होती हैद्य प्राथमिक एवं माध्यमिक शिक्षा प्रणाली किसी भी राष्ट्र के भविष्य को उच्च शिक्षा के लिये तैयार करती है जिससे उस राष्ट्र की नयी पीढ़ी आर्थिकए व्यावसायिकए नैतिक रूप से मज़बूत और सुरक्षित रह सकेद्य माध्यमिक स्तर की शिक्षा का मुख्य उद्देश्य वास्तव में वर्तमान के किशोर विद्यार्थियों की भविष्य की उच्च शिक्षा तथा व्यावसायिक चुनौतियों के लिए तैयार करना हैद्यख, मनुष्य एक सामाजिक प्राणी हैद्य

समाज में ही रह कर वह स्वयं को विकसित करता है तथा समाज उस से यह अपेक्षा भी करता है की व्यक्ति उसके लिए एक उत्पादक इकाई सिद्ध हो व योगदान करेद्यशिक्षा ही मनुष्य को इस योग्य बनती है की वह समाज की इन अपेक्षाओं पर खरा उतर सकेद्यसमाजीकरण की प्रक्रिया में शिक्षा एक महतवपूर्ण उपकरण सिद्ध होती हैद्यआदिकाल से वर्तमान अक मनुष्य ने अलग अलग युगों को देखा है तथा जीवन की विभिन्न चुनौतियं का सामना किया हैद्य इस यात्रा में शिक्षा ही मानव जाति का चिर.साथी सिद्ध हुआ हैद्य शिखा के माध्यम से मनुष्य न केवल वर्तमान की चुनौतियों से लड़ना सीखता हैए अपितु

भविष्य के लिए भी स्वयं को तौयार करता हैए तथा साथ ही साथ आने वाली पीढी को सांस्कृतिक मूल्य हस्तांतरित करता हैद्य इस प्रकार शिक्षा युगों तक जीवित रहने का माध्यम भी हैद्य प्राचीन भारत में भी बालकों की शिक्षा को महत्वपूर्ण मानते हुए इसकी उचित व्यवस्था पर ध्यान दिया जाता थाद्यपरन्तु वास्तव में शिक्षा क्या हैघ् इसक तथ्य के विषय में भिओ विभिन्न मतभेद देखने को मिलते हैंद्य अलग अलग कालों में शिक्षा की व्याख्या विभिन्न प्रकारों से की गयी हैद्य
समाजशास्त्रियोंए मनोवैज्ञानिकों व नीतिकारों ने शिक्षा के सम्बन्ध में अपने विचार दिए हैं। शिक्षा के अर्थ को समझने में ये विचार भी हमारी सहायता करते हैं। कुछ शिक्षा सम्बन्धी मुख्य विचार यहाँ प्रस्तुत किए जा रहे हैं .
श्महात्मा गांधीश्.शिक्षा को बालक के सर्वंगीर्ण विकास ;शरीरए आत्मा तथा मस्तिष्क के विकासद्ध के रूप में पारिभाषित किया तो प्राचीन ख्2, भारतीय मनीषियों ने या विद्या सा विमुक्तयेष् के मंत्र के साथ विद्या को मुक्ति का मार्ग बतायाद्य शिक्षा से मेरा तात्पर्य बालक और मनुष्य के शरीरए मन तथा आत्मा के सर्वांगीण एवं सर्वोत्कृष्ट विकास से है।
श्डॉक्टर राधाकृष्णन के अनुसारश्. शिक्षा को मुष्य व समाज का निर्माण करना चाहिग्र इस कार्य के आभाव में शिक्षा अनुत्पादक और अनुर्वर हैद्य

2. शिक्षा का मुख्य उद्देश्य

मुक्ति की चाह रही है;सा विद्या या विमुक्तयेश्विद्या उसे कहते हैं जो विमुक्त कर देद्ध।बाद में जरूरतों के बदलने और समाज विकास से आई जटिलताओं से शिक्षा के उद्देश्य भी बदलते गए।शिक्षा ज्ञानए उचित आचरणएतकनीकी दक्षताए विद्या आदि को प्राप्त करने की प्रक्रिया को कहते हैं। शिक्षा में ज्ञानए उचित आचरण और तकनीकी दक्षताए शिक्षण और विद्या प्राप्ति आदि समाविष्ट हैं। इस प्रकार यह कौशलों ;ेापससेद्धए व्यापारों या व्यवसायों एवं मानसिकएनैतिक और सौन्दर्यविषयक के उत्कर्ष पर केंद्रित है।शिक्षाए समाज एक पीढ़ी द्वारा अपने से निचली पीढ़ी को अपने ज्ञान के हस्तांतरण का प्रयास है। इस विचार से शिक्षा एक संस्था के रूप में काम करती हैए जो व्यक्ति विशेष को समाज से जोड़ने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है तथा समाज की संस्कृति की निरंतरता को बनाए रखती है। बच्चा शिक्षा द्वारा समाज के आधारभूत नियमोंए व्यवस्थाओंए समाज के प्रतिमानों एवं मूल्यों को सीखता है। बच्चा समाज से तभी जुड़ पाता है जब वह उस समाज विशेष के इतिहास से अभिमुख होता है।शिक्षा व्यक्ति की अंतर्निहित क्षमता तथा उसके व्यक्तित्त्व का विकसित करने वाली प्रक्रिया है। ख्3, यही प्रक्रिया उसे समाज में एक वयस्क की भूमिका निभाने के लिए समाजीकृत करती है तथा समाज के सदस्य एवं एक जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए व्यक्ति को आवश्यक ज्ञान तथा कौशल उपलब्ध कराती है। शिक्षा शब्द संस्कृत भाषा की षशिक्ष्ष धातु में षअष प्रत्यय लगाने से बना है। षशिक्ष्ष का अर्थ है सीखना और सिखाना। षशिक्षाष शब्द का अर्थ हुआ सीखने. सिखाने की क्रिया। जब हम शिक्षा शब्द के प्रयोग को देखते हैं तो मोटे तौर पर यह दो रूपों में प्रयोग में लाया जाता हैए व्यापक रूप में तथा संकुचित रूप में। व्यापक अर्थ में शिक्षा किसी समाज में सदैव चलने वाली सोद्देश्य सामाजिक प्रक्रिया है जिसके द्वारा मनुष्य की जन्मजात शक्तियों का विकासए उसके ज्ञान एवं कौशल में वृद्धि एवं व्यवहार में परिवर्तन किया जाता है और इस प्रकार उसे सभ्यए सुसंस्कृत एवं योग्य नागरिक बनाया जाता है। मनुष्य क्षण.प्रतिक्षण नए.नए अनुभव प्राप्त करता है व करवाता हैएजिससे उसका दिन.प्रतिदन का व्यवहार प्रभावित होता है। उसका यह सीखना.सिखाना विभिन्न समूहोंए उत्सवोंए पत्र.पत्रिकाओंए रेडियोए टेलीविजन आदि से अनौपचारिक रूप से होता है। यही सीखना.सिखाना शिक्षा के व्यापक तथा विस्तृत रूप में आते हैं। संकुचित अर्थ में शिक्षा किसी समाज में एक निश्चित समय तथा निश्चित स्थानों ;विद्यालयए महाविद्यालयद्ध में सुनियोजित ढंग से चलने वाली एक सोद्देश्य सामाजिक प्रक्रिया है जिसके द्वारा विद्यार्थी निश्चित पाठ्यक्रम को पढ़कर संबंधित परीक्षाओं को उत्तीर्ण करना सीखता है।

३. कार्यप्रणाली

कार्यप्रणाली से तात्पर्य अध्ययन के डिजाइन से है। यह शोध के उपकरणए प्रक्रिया का पालनए सांख्यिकीय अध्ययन के लिए इस्तेमाल किए गए नमूने के साथ.साथ तकनीक को परिभाषित करता है।कुल मिलाकरए यह संपूर्ण अध्ययन कैसे किया जाता हैए इसका एक खाका प्रदान करता है। वर्तमान युग संभावनाओं तथा आगे बढ़ते रहने का युग हैद्य प्रत्येक क्षेत्र में नित्यप्रति नए नए अनुसंधानों के माध्यम से तरक्करी के कदम बढ़ाये जा रहे हैंद्य समाज तथा राष्ट्र की प्रगति का सही पैमाना वह होने वाले शोध तथा उनके परिणाम ही तय करते हैद्य अनुसंधानों के द्वारा उन मौलिक प्रश्नं के उत्तर खोजने का प्रयास किया जात है जिन्हें अभी तक अनुत्तरित पाया गया हैद्य ये मानवीय प्रयासों पर आधारित होते हैद्य वास्तव में अनुसंधान अनुसंधान एक व्यवस्थित प्रक्रिया हैए जिसके माध्यम से समस्याओं के विश्वसनीय समाधान खोजे जाते हैद्य इन समाधानों के माध्यम से मानव जीवन को सुगम बनाने का प्रयास किया जाता है तथा साथ ही साथ समस्याओं का विस्तृत अध्ययन किया जाता हैद्य अनुसंधान एक बौद्धिक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से न सिर्फ नए तथ्यों को खोजा जाता है अपितु पुराने तथ्योंए सिद्धांतों तथा विश्वासों की जांचए सत्यापनए खंडन तथा अवलोकन किया जाता हैद्य इन अनुसंधानों का ही परिणाम है की वर्तमान में शिक्षा व्यवस्थाए पाठ्यक्रम तथा साथ ही साथ शिक्षकों की भूमिका भी विद्यालाओं तथा विद्यार्थियों के लिए बदलती जा रही हैद्य अब शिक्षक मात्र ज्ञान को प्रवाहित ही नहीं करता अपितु इस बात का भी ध्यान रखता है की शिक्षार्थी

ज्ञान को ग्रहण ही न करें अपितु उसे आत्मसात भी कर सकेंद्य शिक्षक अपनी बदलती भूमिका के साथ न्याय तभी कर सकने में सक्षम हो पयीगा जब वह व्यवहारिक रूप से भी अनुसंधान को समझ सके क्योकि शिक्षक के सामने नित्य ही नयी चुनौतियां आती रहती हैं और उसे कुशल रूप से इनसे निपटना होता हैद्य अनुसंध्सान इस कार्य में शिक्षक के लिए एक महत्वपूर्ण हथियार सिद्ध होता हैद्य अनुसंधान के लिए आवश्यक है की व्यक्ति में मौलिकता तथा नए तथों को स्वीकारने की क्षमता पूर्ण रूप से होनी चाहिएद्य अनुसंधान में गहन निरीक्षण मुख्या भूमिका निभाता हैए तथा जिज्ञासा इसके लिए अवाश्यस्क हैद्य

4. प्रदत्त संकलन के लिए प्रयुक्त उपकरण का परिचयरू

- प्रदत्त संकलन के लिए शोधार्थी द्वारा दो उपकरणों का प्रयोग किया गयाद्य
- समस्या समाधान योग्यता मापनी
- तार्किक चिंतन योग्यता मापनी

समस्या समाधान मापनी का निर्माण Hsi-Hsun Tsai (Ming Chi University of Technology Taipei County, Taiwan) द्वारा किया गया है| इस सूची में 20 कथन है जिनका five point scale पर rating विषयी द्वारा की जानी हैद्य इस प्रकार मापनी पर अधिकतम अंक 100 तथा न्यूनतम अंक 20 हैद्य तार्किक योग्यता परीक्षण के लिए REASONING ABILITY TEST का प्रयोग किया गया है जो की RAMELLIND KYNTA द्वारा निर्मित हैद्य इस मापनी में 20 कथन हैं जिनका सही उत्तर प्रति भागियों द्वारा दिया जाना हैद्य इस प्रकार इस परीक्षण केन्यूनतम अंक 0 तथा अधिकतम अंक 20 हैंद्य

5. प्रस्तावित कार्यप्रणाली

शोध में प्रयोग की गयी शब्दावली के अलग अलग सन्दर्भ में अलग अलग व्यक्तियों द्वारा भिन्न अर्थ लगाये जा सकत हैंद्य अतः यह आवश्यक है कि शोधार्थी प्रयोग की गयी शब्दावली को एक निश्चित अर्थ में पारिभाषित करे व अपने सन्दर्भ को स्पष्ट करेद्यइसके लिए ऑपरेशनल रूप से शब्दों को पारिभाषित करना आवश्यक हैद्य

कार्यप्रणाली संगठन एकत्र करने और डेटा एकत्र करने को एकीकृत करने की एक योजना है ताकि अंतिम परिणाम तक पहुंचा जा सके। यह अध्याय शोध अध्ययन के संचालन में शोधकर्ता के लिए अनुकूलित कार्यप्रणाली को प्रस्तुत करता है।इसमें निम्नलिखित शामिल हैं शोधार्थी द्वारा निम्न प्रकार से शब्दावली को पारिभाषित किया गया.

□ महाविद्यालय स्तर में अध्ययनरत विद्यार्थी.प्रस्तुत शोध में अध्ययनरत स्नातक और स्नातकोत्तर तक के विद्यार्थियों से है जिसमें बालक तथा बालिकाएं दोनों को सम्मिलित किया गया है।

□ माध्यमिक स्तर में अध्ययनरत विद्यार्थी. प्रस्तुत शोध में अध्ययनरत कक्षा 6 से कक्षा 8 तक के विद्यार्थियों से है जिसमें बालक तथा बालिकाएं दोनों को सम्मिलित किया गया हैद्य

□ समस्या समाधान योग्यता.समस्या समाधान योग्यता से इस शोध कार्य में तात्पर्य समस्या समाधान मापनी में न्यादर्श द्वारा प्राप्त प्राप्तांकों से है द्य □ तार्किक योग्यताद्दप्रस्तुत शोध में तार्किक योग्यता से अभिप्राय REASONING ABILITY TEST (RAMELLIND KYNTA) पर में न्यादर्श द्वारा प्राप्त प्राप्तांकों से □□

5.1 डेटा संग्रहण उपकरण

किसी भी प्रकार की शोध जांच करने के लिए विशेष शोध अध्ययनए प्रासंगिक डेटा एकत्र किया जाना चाहिए।विभिन्न विधियों और प्रक्रियाओं को अपनाने वाले विभिन्न उपकरण या तो हैं डेटा के अधिग्रहण में सहायता के लिए आसानी से उपलब्ध या विकसित किया जाना है।ये उपकरण काम करते हैं डेटा का वर्णन और मात्रा निर्धारित करने के विशिष्ट तरीके। वर्णनात्मक अध्ययनों मेंए मुख्य रूप से वर्णनात्मक डेटा संग्रह के लिए उपयोग किए जाने वाले महत्वपूर्ण उपकरण हैं प्रश्नावलीए साक्षात्कारए रायए रेटिंग स्केलए और चेकलिस्ट।सबसे पहलेएबच्चों के विकास के बारे में एक गहन समझ और जानकारी रखने की दृष्टि से मुख्य रूप से पीआई के स्रोत का विश्लेषण किया गया है जैसे कि पीआई के कार्यान्वयन के लिए निर्धारित मानदंड जैसे दस्तावेजएपीआई के उद्देश्यए आदि।

5.2 प्रदत्त विश्लेषण विधि:

डेटा विश्लेषण एक प्रक्रिया है जो प्राप्तों के एकत्रित करने के तरीकों और तकनीकों पर निर्भर करती हैएउन अंतर्दृष्टि के लिए खनन करती है जो व्यवसाय के प्राथमिक लक्ष्यों के लिए प्रासंगिक हैंएऔर इस जानकारी में सुधार के लिए मैट्रिक्सए तथ्यों और आंकड़ों को बदलने के लिए ड्रिलिंग करते हैं। अन्य शब्दों में टा विश्लेषण उपयोगी जानकारी की खोजए निष्कर्ष

को सूचित करने और निर्णय लेने का समर्थन करने के लक्ष्य के साथ डेटा का निरीक्षणएसफाईएरूपांतरण और मॉडलिंग की एक प्रक्रिया है।

5.3 डेटा विश्लेषण

में कई पहलू होते हैं और विभिन्न प्रकार के नामों के तहत विविध तकनीकों को शामिल किया जाता हैएऔर इसका उपयोग विभिन्न व्यवसायए विज्ञान और सामाजिक विज्ञान डोमेन में किया जाता है।आज की व्यावसायिक दुनिया मेंएडेटा विश्लेषण निर्णय को अधिक वैज्ञानिक बनाने में मदद करता है और व्यवसायों को अधिक प्रभावी ढंग से संचालित करने में मदद करता हैद्य प्रस्तुत शोध के लिए शोधार्थी द्वारा वर्णनात्मक सांखिकीय का प्रयोग किया गया हैएजिसमे माध्य तथा ज. टेस्ट का उपयोग किया गया हैद्य

6. निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध के माध्यम से शोधार्थी ने दोनों समूहों के छात्र तथा छात्राओं के मध्य भी समस्या समाधान तथा तार्किक योग्यता के सन्दर्भ में अध्ययन किया हैए जिसके माध्यम सेम यह पाया गया की इस सन्दर्भ में दोनों ही समूहों में लिंग के आधार पर कोई अंतर नहीं पाया गयाद्य इस से शैक्षिक परिवेश में लिंग भेद की अवधारणा को भी कम करने में सहायता मिलेगीद्यप्रस्तुत शोध अध्ययन के निष्कर्षों के माध्यम से विद्यालय प्रशासनए माता.पिताएशिक्षकों तथा नीति निर्माताओं के लिए कई सन्दर्भ में सहायताप्रद सिद्ध हो सकती
हैद्य

7. संदर्भ

[1.] Hendrick, P., Bell, M.L., Bagge, P.J., & Milosavljevic, S. (2009).Can accelerometry be used to discriminate levels of activity?Ergonomics, 52, 8, 1019-1025.

[2.] Hoffman, J.R., Kang, J., Faigenbaum, A.D., & Ratamess, N.A.(2005). Recreational sports participation is associated with enhanced physical fitness in children.Research in Sports Medicine,13, 149-161.

[3.] Larsen-Gordon, P., McMurray, R.G., & Popkin, B.M. (2000).Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns.Pediatrics, 105, 1-8.

[4.] Larsen-Gordon, P., Nelson, M.C., & Popkin, B.M. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: Adolescence to adulthood. American Journal of Preventive Medicine, 27, 277-283.

[5.] Lee, S.M., Burgeson, C.R., Fulton, J.E. & Spain, C.G. (2007). Physical education and physical activity: Results from the school health policies and programs study 2006. Journal of School Health, 77, 435-463.

[6.] Malina, R. (1996). Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan.Research Quarterly for Exercise and Sport, 67, 48-57.

[7.] Mathesius, P. & Strand, B. (1994). Touch rugby: An alternative activity in physicaleducation. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 65, 55.

[8.] McAuley, E., Duncan, T. & Tammen, V.V. (1989) Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. Research Quarterly for Exercise and Sport, 60, 48-58.

[9.] Åberg MA, Pedersen NL, Torén K, Svartengren M, Bäckstrand B, Johnsson T, Cooper-Kuhn CM, Åberg ND, Nilsson M, Kuhn HG. Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2009;106(49):20906–20911.

[10.] Dwyer T, Coonan WE, Leitch DR, Hetzel BS, Baghurst R. An investigation of the effects of daily physical activity on the health of primary school students in south Australia. International Journal of Epidemiology. 1983;12(3):308–313.

[11.] Edwards JU, Mauch L, Winkleman MR. Relationship of nutrition and physical activity behaviors and fitness measures to academic performance for sixth graders in a Midwest city school district. Journal of School Health. 2011;81:65–73.

[12.] Efrat M. The relationship between low-income and minority children's physical activity and academic-related outcomes: A review of the literature. Health Education and Behavior. 2011;38(5):441–451

[13.] Aglioti SM, Cesari P, Romani M, Urgesi C. Action anticipation and motor resonance in elite basketball players. Nature Neuroscience. 2008; 11(9):1109–1116.

[14.] Fredericks CR, Kokot SJ, Krog S. Using a developmental movement programme to enhance academic skills in grade 1 learners. South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation. 2006;28(1):29–42.

[15.] Gabbard C, Barton J. Effects of physical activity on mathematical computation among young children. Journal of Psychology. 1979; 103:287–288.