



ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 8.4
IJAR 2021; 7(10): 247-250
www.allresearchjournal.com
Received: 22-08-2021
Accepted: 24-09-2021

डॉ. रावेन्द्र सिंह

क्रीडा अधिकारी, शासकीय
महाविद्यालय, गोहपारू जिला
शहडोल, मध्य प्रदेश, भारत

शहडोल जिले के महाविद्यालयीन स्तर पर कबड्डी तथा फुटबाल खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों का समीक्षात्मक अध्ययन

डॉ. रावेन्द्र सिंह

सारांश

प्रस्तुत शोध पत्र महाविद्यालयीन स्तर पर कबड्डी तथा फुटबॉल खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों का समीक्षात्मक अध्ययन पर आधारित है। अनुसंधान के परिणामों से प्राप्त निष्कर्ष के आधार पर यह ज्ञात हुआ कि शहडोल जिले के महाविद्यालय में अध्ययनरत कबड्डी और फुटबॉल के खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों में सार्थक अन्तर पाया जाता है। शहडोल जिले के महाविद्यालय में अध्ययनरत कबड्डी और फुटबॉल के खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों में ऋणात्मक सहसंबंध पाया जाता है। विद्यार्थियों के लिए शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, विकास अत्याधिक आवश्यक है। विद्यार्थी निरन्तर व्यायाम द्वारा अपने शारीरिक दक्षता स्तर को बढ़ा सकते हैं तथा फुटबॉल एवं कबड्डी खिलाड़ी बनने के लिए किये गये शोध के निष्कर्षों के आधार पर शारीरिक दक्षता स्तर की अत्याधिक आवश्यकता होगी।

कूटशब्द: शहडोल जिला, कबड्डी, फुटबॉल, महाविद्यालय, शारीरिक दक्षता

1. प्रस्तावना

जीवन में खेल मानव के शारीरिक विकास के साथ साथ मानसिक एवं भावनात्मक विकास की दृष्टि से आवश्यक कार्य है। दार्शनिक, समाजशास्त्रीय, शिक्षाशास्त्रीय, मानसशास्त्रीय तथा मनोरंजनात्मक पक्ष के ज्ञाता एवं विद्वान खेलों को इतना महत्व देते हैं कि इनकी सम्प्रेषण के लिए उन्होंने अनेक सिद्धान्तों का प्रतिपादन किया है। वे सिद्धान्त शारीरिक वृद्धि, शक्ति संवर्धन, अतिरिक्त ऊर्जा, सामाजिक आवश्यकता आत्मप्रगटन, मनोरंजन आदि के नामों से जाने जाते हैं। खेल सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए समान महत्व रखते हैं। खेलों का चुनाव व्यक्ति विशेष की रुचि एवं समूह की रुचियों के आधार पर किया जाता है। मानव जीवन में खेल अत्यन्त महत्वपूर्ण क्रिया है। विगत कुछ वर्षों से व्यक्ति में अपनी शारीरिक तंदुरुस्ती और चुस्ती के प्रति जागरूकता उत्पन्न हुई है। इसके परिणामस्वरूप शारीरिक शिक्षा की अवधारणा का विकास हुआ है।

शारीरिक शिक्षा ने आज के युग को विशेष सार्थकता, अद्वितीय जरूरतों को पूरा करना। कि "भारत को आज भगवत गीता की नहीं बल्कि फुटबाल के मैदान की जरूरत है।" शारीरिक शिक्षा ना केवल वर्तमान बल्कि भविष्य में भी महान उपयोगिता है। शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व पर बल देते हुए रोशयू ने कहा है "यह शरीर का ठोस ही है जो मन का सही और निश्चित संचालन करता है" सेकेण्डरी एजुकेशन कमीशन भी शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व से परिचित था उसने कहा था कि "देश के युवा का शारीरिक कल्याण राज्य के मुख्य सरोकारों में से एक होना चाहिए और जीवन की इस अवधि में शारीरिक कल्याण के सामान्य नियमों से भागने के गंभीर परिणाम हो सकते हैं।" शारीरिक शिक्षा एक ऐसी शिक्षा है, जो बालक को सम्पूर्ण व्यक्तित्व के विकास हेतु विभिन्न क्रियाओं द्वारा शरीर, मन तथा आत्मा को पूर्णता की ओर बढ़ाती है।" मनुष्य के विकास में खेल-कूद एवं शिक्षा और संस्कारों की प्रमुख भूमिका है। शिक्षा एवं खेल-कूद का उद्देश्य जहाँ एक ओर बालक के मस्तिष्क में ज्ञानदीप प्रज्वलित करना है। वहीं दूसरी ओर बालक के व्यक्तित्व का सन्तुलित विकास करना भी है। खेल व शिक्षा के विभिन्न उद्देश्यों जैसे-ज्ञानार्जन, मानसिक विकास, जीविकोपार्जन, शारीरिक शिक्षा सांस्कृतिक विकास, चरित्र निर्माण, परिस्थिति अनुकूलन, व्यक्तित्व विकास आदि को स्वस्थ शरीर के मस्तिष्क के बिना प्राप्त किया जाना प्रायः असम्भव है। स्वस्थ शरीर के विकास में शारीरिक शिक्षा की अहम भूमिका है। हमारे धर्मग्रन्थों में भी लिखा है कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है और स्वस्थ मन होने पर ही विधिवत् शिक्षा ली जा सकती है। चाहे वह शिक्षा किसी भी क्षेत्र में क्यों न हो।

Corresponding Author:

डॉ. रावेन्द्र सिंह

क्रीडा अधिकारी, शासकीय
महाविद्यालय, गोहपारू जिला
शहडोल, मध्य प्रदेश, भारत

शिक्षा ग्रहण करने के लिये हमें अपनी इन्द्रियों तथा चित्त पर नियन्त्रण करना नितान्त आवश्यक है और यह विधिवत शारीरिक शिक्षा से ही सम्भव हो सकता है। स्वामी आमानन्द तीर्थ के अनुसार, “योगाश्चित्तस्यवृत्ति निरोधः”।

2. अध्ययन की आवश्यकता

वर्तमान युग में खेलों का महत्व बहुत अधिक बढ़ गया है। प्रतियोगिताओं के कारण खेलों का क्षेत्र व्यापक हो गया है। प्रतियोगिताओं के कारण ही आज सारा विश्व एक खेल का मैदान बन गया है। हर किसी में अपनी रुचि के खेल में पारंगत होने की होड़ लगी रहती है। यही होड़ व्यक्ति को विश्व स्तर तक पहुँचा देती है। हमारे जीवन में खेल-कूद का अत्याधिक महत्व है। व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए उसके शारीरिक पक्ष का विकास भी उतना ही महत्वपूर्ण है क्योंकि अन्य प्रकार के विकास के लिए आधार स्वस्थ शरीर ही प्रदान करता है। शोधार्थी द्वारा चयनित शोध कार्य इस क्षेत्र में पूर्णतः नवीन है जो शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में बहुत ही उपयोगी व महत्वपूर्ण सिद्ध होगा।

3. उद्देश्य

प्रस्तुत शोध कार्य निम्नलिखित उद्देश्यों को ध्यान में रखकर किया गया है :-

- शहडोल जिले के महाविद्यालय में अध्ययनरत कबड्डी और फुटबॉल के खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता का तुलनात्मक अध्ययन करना है।
- शहडोल जिले के महाविद्यालय में अध्ययनरत कबड्डी और फुटबॉल के खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों में सहसंबंध ज्ञात करना है।

4. शोध की परिकल्पनाएँ

परिकल्पनाओं के निर्माण के बिना शोध कार्य करना लगभग असम्भव है। शोधार्थी को परिकल्पना को निर्मित करने के पूर्व यह भी जानना आवश्यक होता है कि वह किस प्रकार की परिकल्पना का चयन अपने शोध कार्य करने हेतु कर रहा है, क्योंकि विभिन्न वैज्ञानिकों ने परिकल्पना के कई प्रकार बनाए हैं, जैसे- मैकयुगन ने परिकल्पनाओं को दो भागों में विभक्त किया है। सार्वभौमिक परिकल्पना, नन्दपामतेस भ्लचवजीमेपेद्ध एवं अस्तित्व मूलक परिकल्पना, मापेजमनजपंस भ्लचवजीमेपेद्ध जबकि कार्लिंगर ने तीन प्रकार की परिकल्पनाओं का उल्लेख किया है:- सरल परिकल्पना, नकारात्मक परिकल्पना एवं गुप्त सम्बन्ध व्यक्त करने वाली परिकल्पना। चेम्बरलिन ने एक अन्य प्रकार की बहुला परिकल्पना का उल्लेख किया है। रोलेल्ड फिशर ने उपर्युक्त परिकल्पनाओं से अलग शून्य परिकल्पना, छनसस भ्लचवजीमेपेद्ध को स्वीकार किया है। इस परिकल्पना को सांख्यिकीय परिकल्पना भी कहते हैं।

शोधार्थी की मान्यता है कि इस अध्ययन के पश्चात् निम्नवत तथ्य प्राप्त होंगे-

1. शहडोल जिले के महाविद्यालय में अध्ययनरत कबड्डी और फुटबॉल के खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों में सार्थक अन्तर पाया जाता है।
2. शहडोल जिले के महाविद्यालय में अध्ययनरत कबड्डी और फुटबॉल के खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों में सहसंबंध नहीं पाया जाता है।

5. शोध समस्या का सीमांकन

प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए शोधकर्ता ने शहडोल जिले के शहरी क्षेत्र से महाविद्यालय व ग्रामीण क्षेत्र के महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों को अपना अध्ययन क्षेत्र के रूप में चुना है। जिसमें 30 विद्यार्थी शहरी क्षेत्र व 30 ग्रामीण क्षेत्र के महाविद्यालय

में अध्ययनरत विद्यार्थियों में से कुल 60 खिलाड़ियों को दो समूहों में बांटा गया है।

6. अध्ययन विधि

- **सर्वेक्षण अध्ययन विधि:** सर्वेक्षण अनुसंधान का एक महत्वपूर्ण अंग है। इसके द्वारा शोध समस्या के विभिन्न पक्षों से सम्बन्धित आंकड़ों का संग्रहण किया जाता है। आंकड़े मुख्य तथा वर्तमान स्तर का निर्धारण, वर्तमान स्तर की मान्य स्तर से तुलना, तथा वर्तमान स्तर को विकसित करने में महत्वपूर्ण उपादान होते हैं। सर्वेक्षण में व्यक्ति की अपेक्षा तथ्यों, परिस्थितियों तथा गणनाओं को प्राथमिकता दी जाती है।
- **सांख्यिकीय विधि:** सर्वेक्षण विधि से प्राप्त आंकड़ों का वर्गीकरण एवं सारणीयन किया गया है। जिनकी व्याख्या एवं विश्लेषण हेतु, सांख्यिकीय विधियों प्रयोग में लाई गयी है। प्रस्तुत शोधकार्य में परिकल्पनाओं का परीक्षण सांख्यिकीय विधियों द्वारा करने के लिये- डमंदए प्रतिशत, द्वैण्णकण्ण प्ज्ज ज्मेज आदि प्रयोग किये गये हैं, साथ ही गुणात्मक विश्लेषण पर भी ध्यान रखा गया है।

7. शोध उपकरण

शोध उपकरण के रूप में ऑफर युथ शारीरिक दक्षता परीक्षण मापन हेतु सन् 1858 में अंशिक द्वारा निर्मित आफर युथ फिटनेस टेस्ट का प्रयोग किया गया। जिसके अन्तर्गत छः उप परीक्षण क्रियाओं को शामिल किया गया।

1. 50 गज दौड़ - गति मापन के लिए
2. सिट-अप्स - पेटी की मांसपेशियों की ताकत मापने के लिए।
3. पुल-अप्स - कंधों और बाजुओं की मांसपेशियों की ताकत के लिए।
4. शटल रन - चपलता मापने के लिए।
5. स्टैडिंग ब्रॉड जम्प - पैरों की विस्फोटक शक्ति मापने के लिए।
6. 600 गज दौड़ - सहनशीलता मापने के लिए।

8. पूर्व अध्ययन समीक्षा

पूर्ववर्ती अध्ययन से तात्पर्य अनुसंधान की समस्या से सम्बन्धित उन सभी प्रकार की पुस्तकों, ज्ञान कोशों, पत्र-पत्रिकाओं, शोध पत्रों तथा अभिलेखों आदि से है, जिनके अध्ययन से अनुसंधानकर्ता को अपनी समस्या के चयन, परिकल्पनाओं के निर्माण, अध्ययन की रूपरेखा तैयार करने तथा कार्य को आगे बढ़ाने में सहायता मिलती है इनमें से मुख्य रूप से पाण्डेय, के.पी. (1985)², गुप्ता एस.पी. (2001)³, मेहता, सी. (1970)⁴, निगम, बी.के. तथा शर्मा, एस.आर. (1993)⁵, सिंह, डॉ. रावेन्द्र (2021)⁶, कावडे, रविंद्र आर. (2011)⁷, चौबे, एम. पाठक, कुमार, जे. एवं द्विवेदी, ए. पी. (1986)⁸, डागर एवं शिवकुमार (2007)⁹ एवं सिंह, डॉ. रावेन्द्र (2021)¹⁰ ने शोध विधि एवं कबड्डी और फुटबॉल के खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों से सम्बन्धित कार्य किये हैं।

9. शहडोल जिले का सामान्य परिचय

शहडोल जिला भारत वर्ष के हृदय स्थल मध्य प्रदेश के उत्तर-पूर्वी भाग में 22°38' उत्तरी अक्षांश से 24°20' उत्तरी अक्षांश एवं 30°28' पूर्वी देशांतर से 82°12' पूर्वी देशांतर के मध्य स्थित है। शहडोल जिले का नाम सोहागपुर गाँव के शहडोलवा अहिर के नाम पर आधारित है। शहडोल जिले का कुल क्षेत्रफल 5671 वर्ग कि.मी. है। इस जिले की उत्तर से दक्षिण की अधिकतम लम्बाई 170 कि.मी. तथा पूर्व से पश्चिम की अधिकतम लम्बाई 110 कि.मी. है। प्रशासकीय दृष्टि से शहडोल जिले में चार तहसीलें-सोहागपुर, जैतपुर, ब्यौहारी, एवं

जयसिंहनगर हैं तथा पाँच विकासखण्ड—सोहागपुर, पाली, ब्यौहारी, बुढ़ार एवं जयसिंहनगर हैं।

10. परिणामों का विश्लेषण एवं व्याख्या

शोधार्थी द्वारा किया गया कोई भी शोध कार्य सही अर्थों में तभी प्रतिबिम्बित होता है, जब शोधार्थी द्वारा उस समस्या की वास्तविक स्थिति का मूल्यांकन किया जाय। इसके लिये यह आवश्यक है,

कि शोधार्थी द्वारा शोध अध्ययन में उपयोग किये गये समस्त शोध उपकरणों द्वारा प्राप्त जानकारीयों को व्यवस्थित क्रम में सारणीबद्ध किया जाय, निम्नानुसार है—

परिकल्पना क्र. 1: शहडोल जिले के महाविद्यालय में अध्ययनरत कबड्डी और फुटबॉल के खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों में सार्थक अन्तर पाया जाता है।

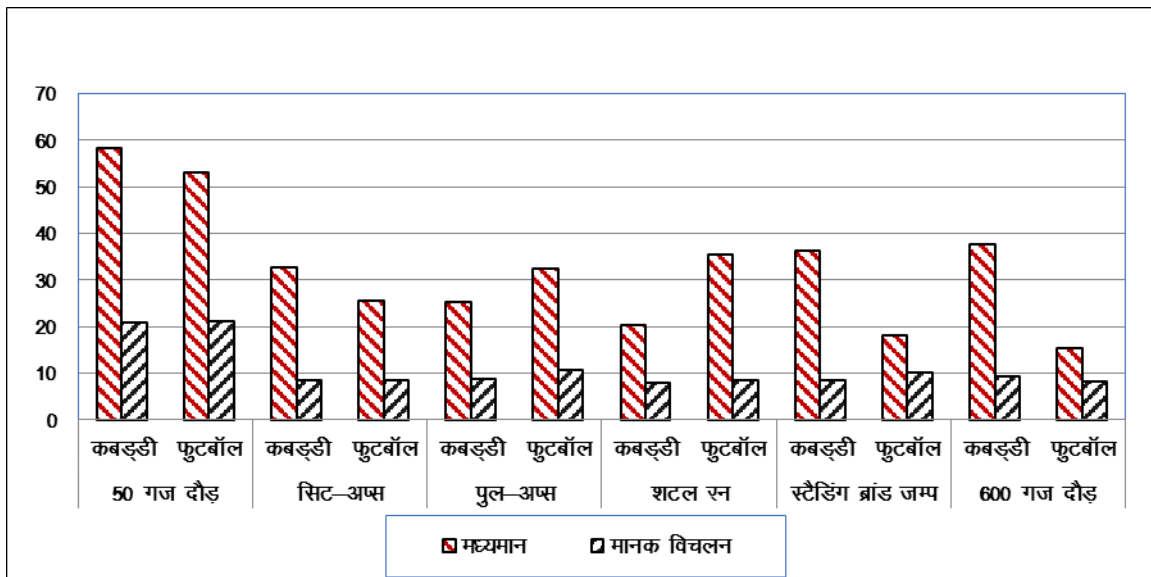
सारणी क्र. 1: शहडोल जिले के महाविद्यालय में अध्ययनरत कबड्डी और फुटबॉल के खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों का तुलनात्मक अध्ययन.

ऑफर युथ शारीरिक दक्षता परीक्षण के अंग	समूह	समूह की संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	क्रान्तिक निष्पत्ति (t)
50 गज दौड़	कबड्डी	30	58.33	20.97	0.96
	फुटबॉल	30	53.10	21.12	
सिट-अप्स	कबड्डी	30	32.67	8.44	3.19
	फुटबॉल	30	25.67	8.54	
पुल-अप्स	कबड्डी	30	25.33	8.75	2.79
	फुटबॉल	30	32.33	10.62	
शटल रन	कबड्डी	30	20.33	8.06	7.08
	फुटबॉल	30	35.33	8.36	
स्टैडिंग ब्रॉड जम्प	कबड्डी	30	36.33	8.84	7.50
	फुटबॉल	30	18.00	10.05	
600 गज दौड़	कबड्डी	30	37.67	9.29	9.79
	फुटबॉल	30	15.33	8.36	

विश्लेषण एवं व्याख्या

उपर्युक्त सारणी में शोध क्षेत्र के शहडोल जिले के कबड्डी एवं फुटबॉल खिलाड़ियों को ऑफर युथ शारीरिक दक्षता परीक्षण से गुजारने पर प्राप्त आंकड़ों से स्पष्ट है कि परीक्षण के उप परीक्षण 50 गज दौड़ में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया है। टी का मान 0.

96 हुआ है जो 58 डी.एफ. पर 0.05 सार्थकता स्तर के मान 2.02 तथा 0.01 सार्थकता स्तर के मान 2.70 से कम है। सिट-अप्स, पुल-अप्स, शटल रन, स्टैडिंग ब्रॉड जम्प और 600 गज दौड़ में कबड्डी और फुटबॉल के खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों में सार्थक अन्तर पाया गया है।



आरेख क्र. 1 : महाविद्यालय में अध्ययनरत कबड्डी और फुटबॉल के खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों का तुलनात्मक अध्ययन

परिकल्पना क्र. 2: शहडोल जिले के महाविद्यालय में अध्ययनरत कबड्डी और फुटबॉल के खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के

घटकों में सहसंबंध नहीं पाया जाता है।

सारणी क्र. 2 : शहडोल जिले के महाविद्यालय में अध्ययनरत कबड्डी और फुटबॉल के खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों में सहसंबंध का अध्ययन

चर ;अंतर्पड़समद्ध	संख्या (N)	सहसंबंध (r)	मुक्तांश (df)
कबड्डी व हॉकी खिलाड़ी	60	-0.194	58

*0.05 स्तर पर आर का मान = 0.231

विश्लेषण एवं व्याख्या

उपर्युक्त सारणी में शहडोल जिले के कबड्डी और फुटबॉल के खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों के मध्य सहसंबंध आर = -0.194 एवं मुक्तांश 58 है। यह आर तालिका के मान से कम (ऋणात्मक) है। इसलिए आर का मूल्य सार्थक की वजह से परिकल्पना स्वीकृत हो जाती है। अतः यह स्पष्ट हो जाता है कि शहडोल जिले के महाविद्यालय में अध्ययनरत कबड्डी और फुटबॉल के खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों में ऋणात्मक सहसंबंध पाया जाता है।

इस प्रकार शोधार्थी की परिकल्पना स्वीकार की जाती है।

अतः परिकल्पना सत्यापित होती है।

निष्कर्ष

किसी भी शोध कार्य से प्राप्त निष्कर्ष किये गये शोध कार्य को मान्यता प्रदान करते हैं। प्रस्तुत शोध के प्रदत्तों के सांख्यिकीय विश्लेषण एवं परिकल्पनाओं के परीक्षण से प्राप्त हुए तथ्यों के आधार पर प्राप्त शोध निष्कर्षों का विवरण निम्नानुसार हैं—

1. शहडोल जिले के महाविद्यालय में अध्ययनरत कबड्डी और फुटबॉल के खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों में सार्थक अन्तर पाया जाता है।
2. शहडोल जिले के महाविद्यालय में अध्ययनरत कबड्डी और फुटबॉल के खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों में ऋणात्मक सहसंबंध पाया जाता है।

सन्दर्भ ग्रंथ

1. स्वामी ओमानन्द तीर्थ पांतज्जल योग प्रदीप चौथा प्रकरण, पन्द्रहवा संस्करण योग सूत्र-2 गोरखपुर: गीता प्रेस संवत् 2054 पृ0 सं0 128।
2. पाण्डेय, के.पी. — “मनोविज्ञान और शिक्षा में सांख्यिकी”, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा, 1985.
3. गुप्ता एस.पी. — “आधुनिक मापन एवं मूल्यांकन” शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद संस्करण, 2001.
4. मेहता, सी. — “नेशनल पॉलिसीर ऑफ एलिमेन्ट्री टीचर एजुकेशन इन इण्डिया”, एन.सी.ई.आर.टी., नई दिल्ली, 1970.
5. निगम, बी.के. तथा शर्मा, एस.आर. — “भारतीय शिक्षा का इतिहास एवं समस्यायें” (प्रथम संस्करण) कनिष्ठ प्रकाशन, नई दिल्ली, 1993.
6. सिंह, डॉ. रावेन्द्र — शहडोल जिले के महाविद्यालयों में खेल आधारित शिक्षा की सैद्धान्तिक जानकारी एवं खेल गतिविधियों के आयोजन का बालक-बालिकाओं को स्वास्थ्य के प्रति सजगता का अध्ययन, *International Journal of Advanced Academic Studies* 2021;3(2):177-180.
7. कावडे, रविंद्र आर. — आधुनिक खेल प्रबंधन : खेल सामग्री एवं खेल मैदान का रखरखाव, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2011; पृष्ठ 17-25. .
8. चौबे, एम. पाठक, कुमार, जे. एवं द्विवेदी, ए.पी. — “शारीरिक शिक्षा के मूलाधार”, कल्याणी पब्लिशर्स, लुधियाना-दिल्ली, 1986, पृ.सं.189.
9. डागर, डॉ. आर.के.एस, चौहान, डॉ. शिव कुमार — शारीरिक शिक्षा व खेलों का इतिहास, फ्रैंडज पब्लिकेशन, 101, 4787/23, अन्सारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली। 110009, प्रथम संस्करण 2007 पृष्ठ 2-3।
10. सिंह, डॉ. रावेन्द्र — शहडोल जिले में सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक स्तर पर पुरुष हॉकी खिलाड़ियों के मध्य खेल संवेगात्मक बुद्धि का तुलनात्मक अध्ययन, *International Journal of Advanced Academic Studies* 2021;3(2):152-155.