



P-ISSN: 2394-1685

E-ISSN: 2394-1693

Impact Factor (RJIIF): 5.38

IJPESH 2023; 10(2): 365-372

© 2023 IJPESH

[www.kheljournal.com](http://www.kheljournal.com)

Received: 24-01-2023

Accepted: 27-02-2023

**Dr. Shilpa Sharma**

स्पोर्ट्स ऑफिसर, शासकीय  
कन्या महाविद्यालय, रीवा,  
मध्य प्रदेश, भारत

## छात्राओं की शारीरिक दक्षता का एक अध्ययन "(रीवा की छात्राओं के विशेष संदर्भ में)" शासकीय कन्या महाविद्यालय के विशेष संदर्भ में

**Dr. Shilpa Sharma**

प्रस्तावना

किसी भी राष्ट्र का विकास उसके स्वस्थ नागरिकों द्वारा ही संभव और उसके लिए उस राष्ट्र के नागरिकों का स्वस्थ होना आवश्यक ही नहीं अपरिहार्य है हर दृष्टि से स्वस्थ व्यक्ति द्वारा ही स्वस्थ समाज की रचना संभव है मनुष्य एक उलझन भरे समाज का एक अंग है प्रत्येक कार मनुष्य मशीन द्वारा करने लगा है व्यक्ति को बहुत कम शारीरिक शक्तियों के प्रयोग की जरूरत पड़ती है इस मशीनी युग में मनुष्य को शारीरिक रूप से कमजोर बना दिया है और इस कारण मनुष्य प्रत्येक कार्य करने के लिए मशीनों का उपयोग करने लगा और यह मशीन मनुष्य को शारीरिक रूप से निर्धारित बना दिया है आज के इस पर्यावरण प्रदूषित पर्यावरण पर जहर घोल दिया है ऐसे जहरीले वातावरण में जहां हवा पानी तक शुद्ध नहीं है ऐसे परिवेश में शरीर का स्वस्थ होना आवश्यक है स्वास्थ्य बहुत ही अहम विषय है और किसी तरह स्वस्थ शिक्षा का भी अपना महत्व है स्वस्थ लोग एक स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण करते हैं यहां तक यह स्पष्ट करना आवश्यक है कि स्वास्थ्य से भाव निर्मित बीमारियों की अनुपस्थिति नहीं बल्कि स्वस्थ शब्द कि अपने आप में बहुत व्यापक है किसी भी देश की ताकत उसकी मजबूती उसके स्वास्थ्य नागरिक पर निर्भर करती है अतः सभी खुशहाल हो सकता है जब वहां के लोग स्वस्थ हो।

शारीरिक स्वास्थ्य के माध्यम से व्यक्ति के व्यक्तित्व का विकास भी किया जाता है और व्यक्तित्व का विकास खिलाड़ी उच्च स्तर का प्रदर्शन तक पहुंचाने में सहायक होता है शारीरिक शिक्षा एवं खेल के क्षेत्र में विभिन्न खेल प्रतियोगिताएं जीत होती हैं

**Corresponding Author:**

**Dr. Shilpa Sharma**

स्पोर्ट्स ऑफिसर, शासकीय  
कन्या महाविद्यालय, रीवा,  
मध्य प्रदेश, भारत

सभी खेल प्रतिस्पर्धा प्रकृति की होती है खेलों की सभी क्रियाएं शारीरिक एवं मानसिक से जुड़ी होती हैं नियमित कसरत एवं व्यायाम हमारी शारीरिक कार्य क्षमता एवं बनावट को सुधारना है और कसरत या फिटनेस केवल ओलंपिक में जाने वाले उम्मीदवार रहने वाले सुपर मॉडल के लिए नहीं किसी भी आयु वर्ग के लोग इसका लाभ उठा सकते

शारीरिक फिटनेस की परिभाषाएं

शारीरिक शिक्षा की परिभाषा अलग-अलग विद्वानों ने अलग-अलग तरह से बताई है फिटनेस अब स्वास्थ्य के पर्यायवाची नहीं है हालांकि स्वास्थ्य और फिटनेस में एक घनिष्ठ संबंध है अच्छा स्वास्थ्य नियम है जिस पर फिटनेस आधारित होती है फिजिकल फिटनेस पूर्ण इसका एक सीमित रूप है शरीर शारीरिक परिपक्वता गामक परिवर्तन बिछड़ने फिजिकल फिटनेस को परिभाषित करते हुए एक सूत्र का किया है ज्ञान+ अभिवृत्ति +कौशल+ क्रिया = फिजिकल फिटनेस

1. बीआर गंगवार

"यह मानव की जन्मजात क्षमता है जो कार्य संपादन के लिए सदैव शरीर विद्यमान रहती हैं यह व्यक्तिगत होती है"!

2. शारीरिक शिक्षा एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके माध्यम से व्यक्ति साजिश गतिविधियों में इष्टतम शारीरिक मानसिक सामाजिक कौशल और फिट होने का दावा करते हैं

3. शारीरिक शिक्षा को शिक्षा के माध्यम से परिभाषित किया जा सकता है जिसमें बड़ी मांसपेशियां खेल गतिविधियों के माध्यम से शैक्षिक उद्देश्य को प्राप्त किया जाता है।

हम कह सकते हैं कि शारीरिक शिक्षा के बिना कोई भी शैक्षणिक कार्यक्रम नहीं किया जा सकता है

शारीरिक फिटनेस के घटक

वैज्ञानिकों ने उन्नाव घटकों की पहचान

जिसमें फिटनेस की परिभाषा बनती है

1. ताकत: उस सीमा तक जहां पर रोक के बावजूद पेशियों को सिकुड़ना और संकुचित होने की क्रिया से ताकत अथवा बल पैदा कर सकें
  2. शक्ति: यूं ही कोई विस्फोटक लिया होती है तत्काल पेशी को अधिक सिकुड़ने की क्षमता होती है
  3. गति: अवयवों को द्रुतगति में क्रिया चाहे वा धावक की टांग हो अथवा गोला फेंकने वाले खिलाड़ी की बाजू
  4. संतुलन: शरीर की स्थिति को नियंत्रित करने की योग्यता या खड़ी अवस्था हो या क्रियात्मक अवस्था
  5. फुर्ती: विस्फोटक शक्ति क्रियाओं की संख्या विपरीत दिशा में तेजी से संपन्न करने की योग्यता ही फुर्ती होती है
  6. लचीलापन: अत्याधिक टिशू द्वारा बाधा डाले बिना गति को विस्तारित सीमा को हासिल करने की योग्यता उदाहरण के लिए बसा पेशी।
  7. सीमित पेशी सहनशीलता: दीर्घ कृत कार्य को एकल पेशी योग्यता से संपन्न करना
  8. हृदय सवर्हीन सहनशीलता
  9. शक्ति सहनशीलता
  10. तालमेल
  11. शारीरिक फिटनेस को निम्न घटकों तत्व भागों में विभाजित करके बड़ी आसानी से समझा जा सकता है।
- 1) सहनशक्ति: टिशू का ऑक्सीजन और पोषक तत्व प्रदान करना और लंबे समय से अवैध रूप से जमा अपशिष्ट को हटाना लंबी दूरी की दौड़े और तेराकी जैसे तरीके हैं जो इस घटक को मुलाकान करते हैं।
  - 2) शक्ति: संक्षिप्त समय के लिए पेशी ताकत लगाने की क्षमता शक्ति के कार्य भाग की ताकत उदाहरण के लिए भारत उलन जैसी विभिन्न कसरत में कराई जा सकती है

- 3) गति: अवयवों की क्रिया में तीव्रता चाहे एक धावक की टांग हो या एक गोला फेंकने वाले की बाजू हो
- 4) लचीलापन: जोड़ों को हिलाने की क्षमता और पेशियों को उनकी पूरी गति में उपयोग करना ही लचीलापन

### राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता परीक्षण, (National Physical efficiency test)

भारतीय नागरिकों की सारी दक्षता का मापन करने के उद्देश्य स्वतंत्रता के बाद सन् 1956 से 60 में भारत सरकार की शिक्षा मंत्री ने इस परीक्षा का शुभारंभ किया है शारीरिक रूप से स्वस्थ दुरुस्त रहने के लिए देश में चारों लोगों में उत्साह पैदा करने के लिए खूब प्रचार-प्रसार किया गया और इस परीक्षण की कामयाबी के लिए प्रवृत्त प्रयास किए गए इस प्रकार इस परीक्षण की कामयाबी के लिए प्रबल प्रयास किए गए इस प्रकार इस परीक्षण को देशव्यापी आंदोलन के लिए रूप में स्वीकार किया गया।

### परीक्षण के उद्देश्य (Targets of test)

यह पता लगाने के लिए कि देश में कितने व्यक्ति शारीरिक रूप से मानकों के लिए लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज आफ फिजिकल एजुकेशन ग्वालियर द्वारा तैयार किए गए तथा शिक्षा और समाज कल्याण मंत्रालय भारत सरकार द्वारा स्पॉन्सर्ड किया गया कि परीक्षण के तीन स्तर रखे गए और मानकों के सफलता पाने वालों को तीन तारा, दो तारा और एक तारा का प्रतीक चिन्ह एवं प्रमाण पत्र प्रदान किए जाते हैं यह कोई प्रतियोगिता नहीं है इन परीक्षणों में भाग लेने के लिए कोई शुल्क नहीं रखा है।

### परीक्षण का समय (Time of testing)

प्रायः यह परीक्षण प्रतिवर्ष अक्टूबर एवं नवंबर माह में संपन्न होते हैं कुछ राज्य एक केंद्र शासित प्रदेश

में पूर्वी भारत में जनवरी में आयोजित किए जाते हैं आज उनकी तिथि और समय अधिकारी द्वारा समय समय पर घोषित की जाती है

### परीक्षण का आइटम (Test item)

भारतवर्ष के नर - नारियों में कितने इन मांगों पर खरे उतरते हैं इनको भी ध्यान में रखकर पुरुष वर्ग के लिए 4 तालिकाओं में तैयार की गई हैं कुछ तालिका ए और बी बैटरी रखी गई हैं तथा महिला वर्ग के लिए 3 तालिका में रखी है पुरुष की तुलना में 3 एवं 4 में एक बैटरी है और महिला तालिका 3 में एक बैटरी है यह भी उल्लेख किया गया है कि राष्ट्रीय पुरस्कार पाने के इच्छुक केवल बैटरी - एक का ही चयन करें।

### राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता कार्यक्रम (1959-60)

युवाओं में शारीरिक आरोग्यता के लिए उत्साह पैदा करने की विचार में शारीरिक शिक्षा मनोरंजन की केंद्रीय सलाहकार बोर्ड की सिफारिश पर अखिल भारतीय स्तर पर निबंध राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता परीक्षण प्रारंभ किए जाते हैं केंद्रीय शिक्षा मंत्रालय द्वारा एक योजना जो वास्तव में राष्ट्रीय साक्षरता अभियान सन 1950 में देश के लोगों ने सामान्य स्वास्थ्य के विकास और सारी स्वास्थ्य ताकि चेतना जागृत करने के उद्देश्य से प्रारंभ की गई थी सरकार के द्वारा सरकार और लोगों में स्वास्थ्य चेतना लाने के उद्देश्य से प्रारंभ की गई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा मंत्रालय द्वारा 1950 में देश में शारीरिक स्वास्थ्य की लोगों को प्राप्त करने की उमंग को जागृत करने के लिए आरंभ की गई परीक्षा में सफल प्रतियोगिताओं को उसकी कल क्षमता के अनुसार 3 तारा 2 तारा और 1 तारा का पुरस्कार देने का निश्चय किया गया।

बोर्ड की सिफारिश परीक्षण के विषय और प्रत्येक विषय के संबंध में कुशलता का स्थान निश्चित किया गया प्रत्येक परीक्षण के संबंध में चार वर्गों के लिए अलग-अलग कुशल स्तर निश्चित किए गए यह 4 वर्ग इस प्रकार थे

- 1) कनीय - 18 वर्ष से कम उम्र की महिलाएं
- 2) बरीय - 18 वर्ष या उससे अधिक उम्र की महिलाएं
- 3) कनीय -18 वर्ष से कम उम्र के पुरुष
- 4) बरीय- 18 वर्ष या उससे अधिक उम्र के पुरुष

शासकीय कन्या महाविद्यालय का परिचय

4 अगस्त 1961 ईस्वी सन् को भारत की भूतपूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय इंदिरा गांधी के कर कमलों द्वारा शासकीय कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय रीवा मध्य प्रदेश का विधिवत उद्घाटन किया गया गौरवशाली इतिहास के साथ अन्य भर्ती ज्ञान गंगा महाविद्यालय में प्रभावित है यह संस्था अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय रीवा के संबंध में हैं दिनांक 1 जुलाई 1961 में महाविद्यालय का प्रथम सत्र राष्ट्रीय राजमार्ग नंबर 7 के समीप स्थित प्रवीण कुमारी पाठशाला भवन में प्रारंभ हुआ था महाविद्यालय दिसंबर 1968 में कोठी कंपाउंड स्थित वर्तमान भवन में स्थानांतरित हुआ और सफलता के नए सोपानों के साथ आज भी कार्यरत है महाविद्यालय का शैक्षणिक स्तर उच्च कोटि का रहा है इसी कारण यहां की छात्राएं अनेक पद और वरिष्ठता सूची में विभिन्न स्थानों पर प्राप्त करती हैं संस्थान नेक A ग्रेट कॉलेज हैं

अध्ययन का महत्व अध्ययन का महत्व

महिलाओं की शारीरिक फिटनेस को ध्यान में रखकर ऐसे कार्यक्रमों का आयोजन करना जिससे महिलाओं में खेलो शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता पैदा करेगा

यह रिसर्च शारीरिक शिक्षक एवं प्रशिक्षक के लिए महिलाओं के शारीरिक फिटनेस के बारे में महत्वपूर्ण मार्गदर्शन का कार्य करेगा।

सामान्य महिलाएं छात्राओं के खेलकूद एवं व्यायाम के प्रति रुचि उत्पन्न करेगा छात्राएं इन प्रक्रियाओं में अपनी व्यक्तिगत गुणों, योगिता और क्षमताओं,

ताकतवर, कमजोरी का सही ज्ञान से मार्गदर्शन होंगी

महिलाओं के अनुसार संबंधी ज्ञान से अवगत कराना उन्हें स्वास्थ्य के प्रति सचेत करना।

परिकल्पना

शोधार्थी का मत है कि छात्राओं की शारीरिक दक्षता पूर्व मानको के परिवेश स्तर में परिवर्तन होगा।

सीमाएं & कठिनाइयां

प्रस्तुत अध्ययन में शासकीय कन्या महाविद्यालय रीवा में अध्ययनरत छात्राओं का शारीरिक दक्षता का अध्ययन किया गया है प्रस्तावित अध्ययन में दिए थे छात्राओं का दिन विषय के रूप में चयन किया गया जो खिलाड़ी ना हो

अध्ययन में शोधार्थी अपने अध्ययन में केवल स्नातक स्तरीय कक्षाओं में अध्ययनरत छात्रों को ही अध्ययन में लिया है केवल 50 छात्राओं को ही अध्ययन हेतु लिया गया है परीक्षण केंद्र शारीरिक दक्षता परीक्षण कि ए बैटरी का उपयोग किया गया है परीक्षण हेतु सुविधाओं के साथ इलेक्ट्रॉनिक घड़ी, टैप, के साथ स्तरीय उपकरणों का प्रयोग किया गया

छात्राओं को एकत्रित करना उनका परीक्षण करने के लिए तैयार करने के लिए कठिनाइयां हुई है क्योंकि परीक्षण दक्षता परीक्षण के लिए तैयार नहीं हो रहा था

रीवा जिले में महाविद्यालय में 10 छात्रों बहुत कम खेलों में भाग लेती यहां तक की छात्राएं जिला स्तर की तो 3 वर्ष से योगिता में बहुत कम भाग लेती उसे कांड जिला स्तर की प्रतियोगिता आयोजित नहीं हो पा रही है इसके ऐसे परिवेश में छात्राओं को खेल के माध्यम से उनकी सहायता चिता का परीक्षण कर लेना बड़ा कठिन कार्य है निश्चित

## पूर्वर्ती साहित्य का पुनरावलोकन

किसी अध्ययन से पहले उस सदन संबंधित प्रकार के अवलोकन करने की कार्य में सहायता मिलती है उसी देश को लेकर महाविद्यालय मदन छात्राओं का अध्यक्षता को अपने अध्ययन के क्षेत्र में चुना है जिसके लिए इससे संबंधित साहित्य का अपने नजदीक के विश्वविद्यालय पुस्तकालय में अध्ययन किया जैसे विश्वविद्यालयों द्वारा पूर्व में किए गए अनुसंधान कार्य का उल्लेख किया है

### यादव अच्छेलाल (2005 06)

विश्वविद्यालय छात्रावास में रहने वाले छात्रों की जामा क्षमता का अध्ययन किया जिन्होंने अपने अध्ययन में अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय रीवा के छात्रावास में रहने वाले 50 छात्रों को जेसिया प्रशिक्षण के माध्यम से अध्ययन किया और धन में पाया कि 20% छात्र स्वास्थ्य के प्रति जागरूक है और 20 छात्राओं के पैरों पैरों की क्षमता अधिक है छात्रों की अच्छी है जबकि छात्रों की हाथ पैर की नीचे की है छात्राओं की सफलता का अध्ययन करने पर ज्ञात हुआ कि 20% छात्राएं अच्छी हैं और 30% एवं 50% की खराब है

सिंह प्रकाश नारायण (2005-06) ने रीवा जिला के ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर में प्रशिक्षक क्योंकि सारी क्षमता का अध्ययन किया उन्होंने अपने अध्ययन में प्रशिक्षण शिविर के 50 छात्रों पर सारी दक्षता परीक्षण किए बैटरी की आधार पर ध्यान में पाई कोई भी छात्री स्तर नहीं पाया 2% छात्र दोस्त आप और 18501 स्टार प्राप्त किए छात्रों का प्रदर्शन उससे भी कम रहा और अर्थात् 80% छात्रों का प्रदर्शन सहाय दक्षता बर्थडे बैटरी के आधार पर खराब है

बुली और एडरसन ने अपने अध्ययन में बॉस्केटबॉल तैराकी बेसबॉल टेनिस कुश्ती और फुटबॉल खेलोगे दलित और नॉन एथलीट के बीच में जर्म्स एंड रिच टेस्ट लगाकर उनके प्रदर्शन स्तर को देखा और अध्ययन में पाया कि एथलीट और 9

सीटों के बीच एथलीटों की संघ प्रदर्शन श्रेष्ठ था और पाया की कुश्ती फुटबॉल टेनिस और बॉक्सिंग खिलाड़ी बेस्ट बॉस्केटबॉल खिलाड़ी से अधिक ताकतवर है

### अनुसंधान की पद्धति

बन प्रस्तुत अध्ययन महाविद्यालय के अध्ययनरत छात्रों की सारी दक्षता का अध्ययन किया समस्त व्यापक हो विशिष्ट क्षेत्र 70 ही महत्वपूर्ण होता है शोध का क्षेत्र राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय स्तर का हो या स्थानीय स्तर का हो इसमें हमेशा सर्जनात्मक कल्पना की आवश्यकता होती है किसी भी शोध कार्य को एक निश्चित समय अवधि वैज्ञानिक ढंग से तकनीकी अधिकारी के माध्यम से महत्व बढ़ जाता है इस देश की प्राप्ति के लिए शोधकर्ता को व्यवस्थित रूप से कार्य करना पड़ेगा व्यवस्थित एवं योजनाओं के बारे में निकालने के लिए रूप से अध्ययन करना पड़ता है

### अनुसंधान की विधि

शोधार्थी के निर्देश और निर्देशन से समस्त जानकारी एवं तथ्यों के वैज्ञानिक ढंग से एकत्रित करने के लिए राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता ए बैटरी का उपयोग किया गया है

### आंकड़ों को एकत्रित करने के स्रोत

शोधार्थी द्वारा शासकीय कन्या महाविद्यालय रीवा में अध्ययनरत छात्रों के माध्यम से आंकड़े एकत्रित किया गया।

### न्यादर्श का चयन

प्रस्तुत अध्ययन में शासकीय कन्या महाविद्यालय रीवा के मध्य प्रदेश में अध्ययनरत 50 स्नातक स्तर की छात्राओं को न्याय दर्शन के रूप में मान्य किया गया

आंकड़े एकत्रित करने में प्रयुक्त उपकरण शोध में शोधार्थी द्वारा अपने उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता 'ए' बैटरी का प्रयोग उपकरण के रूप में किया गया है।

आंकड़ों का वर्गीकरण एवं विश्लेषण

महाविद्यालय में अध्ययनरत छात्रों का राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता 'ए' बैटरी परीक्षण कर प्राप्त आंकड़ों का इस अध्ययन में विश्लेषण द्वारा अध्ययन किया गया है इस अध्ययन में प्राप्त आंकड़ों को सारणी के आधार पर वर्गीकरण करने का प्रयास किया गया है।

16 से 30 के आयु वर्ग समूह के छात्रों का बैटरी के आधार पर परीक्षण किया गया है

100 मीटर दौड़ 'ए' बैटरी परीक्षण

सारणी क्रमांक A

क्रमांक	समय के प्रकार	समय और सेकंड
1	अधिकतम समय	22.75
2	न्यूनतम समय	16.40
3	औसत समय	19.875

उपयुक्त सारणी के आधार पर कन्या महाविद्यालय में अध्ययनरत छात्रों की 100 मीटर दौड़ के माध्यम से उनकी सहायता संबंधी गति का अध्ययन किया गया अध्ययन में पाया कि छात्रों ने अधिकतम 22.75 सेकंड का समय लिया जबकि सबसे कम 16.40 सेकंड का लेकर पूरा किया

छात्रों द्वारा 100 मीटर दौड़ के लिए समय का सारी दक्षता ए बैटरी परीक्षण तालिका से तुलना किया गया ए बैटरी में तीन स्टार का समय 14.5 सेकंड विस्तार का समय 15.5 सेकंड तक 1 स्टार का समय 17 सेकंड है तुलना में पाया कि कोई भी छात्र एक स्टार तक का समय नहीं निकाल सकी, अर्थात् सारी दक्षता के गति संबंधी अध्ययन को यह

बैटरी से तुलना में पाया कि छात्रों की सदस्यता का स्तर सत प्रतिशत निम्न स्तर का है।

ऊंची कूद 'ए' बैटरी परीक्षण

सारणी क्रमांक 2

क्रमांक	ऊंचाई के प्रकार	ऊंचाई मीटर में
1	अधिकतम ऊंचाई	1.04
2	न्यूनतम ऊंचाई	0.75
3	औसत ऊंचाई	0.95

उपयुक्त सारणी के आधार पर कन्या महाविद्यालय रीवा के अध्ययनरत छात्रों की ऊंची कूद के माध्यम से उनकी शारीरिक दक्षता संबंधी पैरों की विस्फोटक शक्ति का अध्ययन किया और अध्ययन में पाया कि छात्रों ने अधिकतम ऊंचाई 1.05 और सबसे कम ऊंचाई 0.75 मीटर कूदकर पूरा किया और अध्ययन में पाया कि छात्रों की औसत ऊंचाई ऊंचाई 0.95 मीटर थी

लंबी कूद 'ए' बैटरी परीक्षण

सारणी क्रमांक 3

क्रमांक	लंबाई के प्रकार	लंबाई मीटर में
1	अधिकतम लंबाई	3.60
2	न्यूनतम लंबाई	2.10
3	औसत लंबाई	2.40

महाविद्यालय में अध्ययनरत छात्रों की लंबी कूद के माध्यम से पैरों की मांसपेशी ताकत का अध्ययन किया गया अध्ययन में पाया कि छात्रों ने अधिकतम दूरी 3.60m और न्यूनतम दूरी 2.10 मीटर कूदकर पूरा किया अध्ययन में पाएगी कुल औसत दूरी 2.40 हैं

## गोला फेंक ' ए ' बैटरी परीक्षण

सारणी क्रमांक 4

क्रमांक	दूरी के प्रकार	लंबाई मीटर में
1	अधिकतम दूरी	7.40
2	न्यूनतम दूरी	3.10
3	औसत दूरी	4.50

महाविद्यालय में अध्ययनरत छात्राओं की गोला फेंक ए बैटरी परीक्षण किया गया जिसके माध्यम से उनकी शारीरिक दक्षता संबंधी हाथों की विस्फोटक क्षमता का अध्ययन किया गया और अध्ययन में पाया कि छात्राओं ने अधिकतम दूरी 7.40 m और न्यूनतम दूरी 3.10 m और असद दूरी 4.50 m मीटर रही।

छात्राओं द्वारा गोला फेंका सारी दक्षता ए बैटरी परीक्षण तालिका तुलना किया गया यह बैटरी तालिका में 3 स्टार की दूरी है 6 दशमलव 70 मीटर 2 साल की है 10 मीटर और 1 स्टार की दूरी 4.88 में तुलना में पाया कि 3 स्तर 2 छात्र और 2 छात्रों एवं छात्राओं ने प्राप्त छात्रों ने कोई भी प्राप्त नहीं किया।

## 200 मीटर दौड़ ' ए ' बैटरी परीक्षण

सारणी क्रमांक 5

क्रमांक	समय के प्रकार	समय सेकंड
1	अधिकतम समय	47.10
2	न्यूनतम समय	35.22
3	औसत समय	42.87

महाविद्यालय में अध्ययनरत छात्राओं के साथ दक्षता का अध्ययन शारीरिक राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता ए बैटरी द्वारा परीक्षण कर आंकड़ों को एकत्रित किया गया इन आंकड़ों का विश्लेषण एक सारणी और वर्गीकरण करके निष्कर्ष तक पहुंचा गया

महाविद्यालय में अध्ययनरत छात्राओं की शारीरिक दक्षता परीक्षण का प्राप्त आंकड़ों के आधार पर अध्ययन करने पर निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त हुआ

## 100 मीटर

महाविद्यालय में अध्ययनरत छात्रों के परीक्षण बाद पाया 100 मीटर दौड़ में किसी भी छात्रा ने तीन स्तर प्राप्त नहीं किया और छात्राओं का औसत समय ज्ञात किया गया और पाया कि सत प्रतिशत छात्रों का शारीरिक दक्षता का स्तर बहुत निम्न था

## ऊंची कूद

महाविद्यालय में छात्राओं की ऊंची कूद परीक्षण के माध्यम से पैरों की विस्फोटक शक्ति का परीक्षण किया गया जिसमें पाया कि 3 स्टार 2 स्टार और 1 स्टार कोई भी छात्र ने प्राप्त नहीं किया छात्राओं की औसत दूरी 0.95 ज्ञात किया गया और पाया गया कि सत % छात्राओं का स्तर बहुत ही निम्न हैं

## लंबी कूद

महाविद्यालय में अध्ययनरत छात्राओं की लंबी कूद परीक्षण से पैरों की मांसपेशी ताकत परीक्षण किया गया जिसमें पाया कि 3 स्टार 2 स्टार किसी भी छात्रा ने नहीं पाया 1 स्टार 16 छात्रों ने प्राप्त किया छात्रों की औसत दूरी 2.40 मीटर है जिसमें यह ज्ञात होता है कि छात्राओं की पैरों की मांसपेशी ताकत बहुत ही कम स्तर की है

## गोला फेंक ' ए ' बैटरी परीक्षण

महाविद्यालय की छात्राओं का गोला फेंक के माध्यम से हाथों के विस्फोटक सती का परीक्षण किया गया परीक्षण में पाया 3 स्टार 2 छात्रों को 2 स्टार 2 छात्रों ने प्राप्त किया एवं 1 स्टार 19 छात्राओं ने पाया तथा छात्राओं की औसत 4.50 दूरी मीटर है जिससे यह ज्ञात होता है कि छात्राओं की हाथों की विस्फोटक शक्ति सामान्य से भी कम स्तर की है

**200 मीटर दौड़**

महाविद्यालय की छात्राओं का 200 मीटर दौड़ परीक्षण किया परीक्षण में पाया किसी भी छात्रा ने एक स्तर का तक समय नहीं निकाल सकी

महाविद्यालय में छात्राओं की शारीरिक दक्षता परीक्षण किया जात हुआ विशाल छात्राओं की शारीरिक दक्षता जो तत्व गति, ताकत, लचकता, दम कम, समन्वय आदि में कमी आ गई है और अध्ययन में पाया कि छात्राओं की गति ताकत हाथों और पैरों की शक्ति एवं छात्राओं की शक्ति कमी प्रदर्शित हो रही है जो व्यक्ति समाज और आश्वासन के लिए गंभीर चिंता का विषय है और ऐसा ही रहा तो देश में वृद्धि और विकास रुक जाएगा और समय रहते निश्चित रूप से प्रयास नहीं किया जाए तो मनुष्य मशीन का गुलाम हो जाएगा

**राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता परीक्षण तालिका****Women (16 to 30 year) age group- 2**

S. No.	Item	Three star	Two star	One star
1	100 metre	14.5 second	15.5 second	17 second
2	High jump	121.92 cm	114.30Cm	106.68C.M
3	Long	4.27 m	3.66 M	3.05 M.
4	Putting the shot	6.70 m	6.10 M.	4.88 m.
5	200 metre Run	32 second	34 second	36 second

**सुझाव**

प्रत्येक अनुसंधान प्रक्रिया के दौरान प्राय अनुभव के आधार पर शोधार्थी भविष्य शोधकर्ता कोमा 10 व स्वरूप सुझाव देना अथवा करतब और अध्ययन का अंतिम एकमात्र उद्देश्य समझता है वर्तमान के आधार पर अनुसंधानकर्ता भविष्य में अनुसंधानकर्ताओं के लिए सुझाव प्रस्तुत करता है

- विद्यालय एवं महाविद्यालय शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद को अनिवार्य विषय के रूप में लागू किया जाए
- कन्या महाविद्यालय में खेल मैदान का विकास किया जाए

- महाविद्यालय में छात्र छात्राओं की संख्या के आधार पर शिक्षकों की नियुक्ति की जाए
- खिलाड़ी छात्राओं का भी शारीरिक दक्षता परीक्षण किया जाए
- हॉस्टल में भी एक खेल प्रशिक्षक की नियुक्ति की जाए

समय-समय पर छात्र एवं छात्राओं का शारीरिक दक्षता परीक्षण करना चाहिए।

**संदर्भ ग्रंथ सूची**

1. सिंह अजमेर सिंह गिल जगतार बहस बरात रक्षपाल कौन राठी निर्मल जी सारी शिक्षा एवं खेल की आधुनिक पाठ्यपुस्तक कल्याण पब्लिकेशन नई दिल्ली
2. शुक्ला डॉक्टर एस एम शपथ एमपी सांची के सिद्धांत साहित्य भवन पब्लिकेशन आगरा प्रकाशन 2003
3. भटनागर डॉ बेबी डॉल मीनाक्षी मापन एवं मूल्यांकन और लाल बुक डिपो मेरठ प्रकाशन 2005
4. शर्मा आरके खेल ट्रेनिंग के वैज्ञानिक सिद्धांत क्रीडा साहित्य प्रकाशन नई दिल्ली 2000
5. कवर डॉ आर सी शरीर रचना क्रिया विज्ञान एवं स्वास्थ्य शिक्षा अमितपब्लिकेशन नागपुर 2003
6. Sharma Rakesh Rewa Jile ke Basketball Prati Khiladiyon के खेल Kaushal ka Vikas ka Aalochnatmak Adhyayan Abdesht Pratap Singh Vishwavidyalay Rewa 2005 Hai
7. दिवेदी सत्येंद्र रीवा जिले के शासकीय विद्यालयों के छात्रों की सारी दक्षता का परीक्षण अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय रीवा 2003 4
8. शर्मा शिल्पा महाविद्यालय में अध्ययनरत छात्राओं की शारीरिक दक्षता का अध्ययन 2008 09