



ग्रामीण और शहरी माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच शारीरिक शिक्षा और खेल के प्रति दृष्टिकोण में महत्वपूर्ण अंतर का अध्ययन करना

¹Chnadra Prabha Bharti and ²Dr. Anuj Kumar

¹Research Scholar, Department of Physical Education, Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University, Uttarakhand, India

²Associate Professor, Department of Physical Education, Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University, Uttarakhand, India

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17603617>

Corresponding Author: Chnadra Prabha Bharti

सारांश

किसी व्यक्ति का व्यवहार उसके साथ हुए पिछले अनुभव के अनुसार बदलता है। यदि किसी व्यक्ति का अतीत में किसी अन्य व्यक्ति के साथ कोई सकारात्मक अनुभव होता है, तो उसके प्रति उसका दृष्टिकोण सकारात्मक हो जाता है और यदि कुछ नकारात्मक अनुभव होते हैं, तो दृष्टिकोण तुरंत नकारात्मक हो जाता है। अतीत के अनुभव बुरे, दुखद और दुखद हो सकते हैं, लेकिन यदि व्यक्ति का दृष्टिकोण सकारात्मक हो, तो उस घटना/बातचीत के सकारात्मक पुनर्बलन से यह बेहतर हो सकता है। शिक्षा दो प्रकार की होती है, जो मुख्य रूप से सही दृष्टिकोण के निर्माण के लिए जिम्मेदार हो सकती है। इसमें अनौपचारिक और औपचारिक शिक्षा प्रक्रियाएँ शामिल हैं। एक शिक्षक दृष्टिकोण के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। यदि शिक्षक स्वयं नकारात्मक प्रभाव डालता है, तो यह छात्र को बिगाड़ सकता है और छात्र शिक्षक द्वारा दिखाए गए मार्ग का गलत अनुसरण कर सकते हैं। शिक्षकों को एक आदर्श के रूप में कार्य करना चाहिए और छात्रों को अनुसरण करने के लिए कहने से पहले उन्हें जो भी उपदेश देना चाहिए, उसका स्वयं अभ्यास करना चाहिए। इसलिए, एक शिक्षक भावी पीढ़ियों के दृष्टिकोण के निर्माण के लिए महत्वपूर्ण कारकों में से एक है। शिक्षा प्रणाली और शिक्षा छात्र को जीविकोपार्जन करना सिखा सकती है, साथ ही यह भी सिखा सकती है कि कैसे जीना है।

मूल शब्द: व्यवहार, शिक्षक, सकारात्मक, जीविकोपार्जन, नकारात्मक

1. प्रस्तावना

“इस पीढ़ी के बच्चे शायद अपने माता-पिता की तुलना में कम उम्र के होते हैं। ज्यादातर माता-पिता कार्रवाई की माँग करते, और अगर यह किसी नई बीमारी या रोगाणु के कारण होता, या कोई पागल व्यक्ति बच्चों को नुकसान पहुँचा रहा होता, तो हंगामा मच जाता। हालाँकि, हमारे बच्चे किसी बाहरी रोगाणु या बुरी शक्ति द्वारा नहीं, बल्कि खुद ही खाए जा रहे हैंकृबहुत ज्यादा वसा, नमक और चीनीकृऔर यह सिर्फ व्यायाम के संदर्भ में वे क्या कर रहे हैं, बल्कि यह भी है कि वे क्या नहीं कर रहे हैं।” (ऑर्निश, डीन, 1998)

व्यायाम को लंबे समय से मानव अस्तित्व का एक महत्वपूर्ण पहलू माना जाता रहा है। मानव अस्तित्व शारीरिक है, और जन्म के तुरंत बाद सीखा जाने वाला सबसे महत्वपूर्ण सबक गति या गतिविधि है। शाब्दिक रूप से, “शारीरिक” का अर्थ “शरीर” होता है, और यह विशेष रूप से शारीरिक विशेषताओं जैसे शक्ति, सहनशक्ति, गति, चपलता, लचीलापन और खेल के मैदान पर शारीरिक प्रदर्शन को संदर्भित करता है (उप्पल, 2000)। एक

सुविचारित और निरंतर आजीवन फिटनेस दिनचर्या के साथ, हम बेहतर महसूस कर सकते हैं, बेहतर दिख सकते हैं, और अब तक की तुलना में कहीं अधिक आरामदायक जीवन जी सकते हैं। व्यायाम का अर्थ है अपने शरीर के साथ काम करना, न कि उसके विरुद्ध, और उसके साथ नए सम्मान के साथ व्यवहार करना। और यह सब आनंददायक होना चाहिए। इसलिए, प्रत्येक व्यक्ति के व्यक्तित्व के अनुकूल एक विधि चुनना महत्वपूर्ण है।

सामान्य तौर पर, शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम या इसके अतिरिक्त माध्यमों से सक्रिय जीवन को प्रोत्साहित करने के हालिया प्रयास विफल रहे हैं। सक्रिय जीवन शैली को प्रोत्साहित करने पर दस वर्षों के कथित जोर के बावजूद, शारीरिक शिक्षा गतिविधियाँ अनुसंधान केंद्र द्वारा किए गए अध्ययनों से निर्विवाद प्रमाण मिलता है कि ब्रिटेन में प्राथमिक और माध्यमिक दोनों ही स्कूली छात्र अपने स्वास्थ्य के लिए अपेक्षाकृत कम नियमित शारीरिक गतिविधि करते हैं। इससे हमारी इस धारणा की पुष्टि हुई कि शारीरिक शिक्षकों को सक्रिय जीवनशैली को और अधिक स्पष्ट रूप से प्रोत्साहित करना चाहिए, स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक

गतिविधियों पर शारीरिक शिक्षा का मुख्य ध्यान केंद्रित होना चाहिए, शारीरिक गतिविधियों को शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम का आधार बनाना चाहिए, और हमें ब्रिटिश एसोसिएशन ऑफ स्पोर्ट्स साइंसेज के रुख पर कायम रहना चाहिए। इन अनुभवों को एक सैद्धांतिक आधार प्रदान करना चाहिए, और छात्रों को शारीरिक गतिविधि के सकारात्मक स्वास्थ्य प्रभावों के साथ-साथ वयस्कता में इन लाभों को कैसे प्राप्त और बनाए रखा जाए, इसका ज्ञान प्राप्त करना चाहिए।

क्रेग लिबेन्सन (2003) के अनुसार, शारीरिक फिटनेस कार्यक्रम का उद्देश्य दैनिक जीवन की गतिविधियों, कार्य-संबंधी आवश्यकताओं, खेलों और अवकाश गतिविधियों में प्रदर्शन को बेहतर बनाना है।

अन्य सभी प्रकार की फिटनेस का आधार शारीरिक फिटनेस है। शारीरिक फिटनेस न केवल स्वस्थ शरीर की कुंजी है, बल्कि यह रचनात्मक और गतिशील गतिविधियों का भी आधार है। शक्ति, गति, लचीलापन, चपलता और सहनशक्ति के संयोजन को शारीरिक फिटनेस कहा जाता है। यह अत्यधिक थकान या चिंता के बिना आनंद लेने और अपने उद्देश्यों को पूरा करने की क्षमता है। शारीरिक फिटनेस में व्यक्तिगत अंतर होते हैं, और विभिन्न व्यवसायों के लिए फिटनेस के विभिन्न स्तरों की आवश्यकता होती है।

किसी देश की असली समृद्धि उसके लोगों – उसके पुरुषों, महिलाओं और बच्चों – में निहित होती है, न कि उसकी भूमि और नदियों, उसके जंगलों और खदानों, उसके झुंडों और हाथों, या उसकी मुद्रा में।

“खेल शारीरिक गतिविधियाँ हैं जो समाज के एक विशिष्ट वर्ग की आवश्यकताओं और मांगों को पूरा करने में मदद करती हैं।” इसमें प्रदर्शन खेल, शारीरिक शिक्षा, फिटनेस और अवकाश खेल, साहसिक खेल और पुनर्वास खेल शामिल हैं। लिबेन्सन, क्रेग (2003)

1.2 अध्ययन की आवश्यकता

इस अध्ययन का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि आधुनिक शिक्षा प्रणाली मुख्य रूप से मानसिक विकास पर केंद्रित हो, न कि केवल शारीरिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विकास पर। इसके अलावा, मशीनीकरण ने शारीरिक श्रम को कम करने और जीवन को सरल बनाने में मदद की है। परिणामस्वरूप, शारीरिक क्षीणता में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है, जिसके परिणामस्वरूप विभिन्न काल्पनिक गतिज रोग उत्पन्न होते हैं। शिक्षा प्रणाली की इस असुविधा से बचने के लिए, संस्थान कुछ ऐसे कौशल सिखाने और कुछ ऐसे मूल्यों को स्थापित करने की सुविधा प्रदान कर रहे हैं जो औपचारिक कक्षा के वातावरण में कठिनाइयाँ उत्पन्न कर सकते हैं। छात्रों की रुचियों और अनुभवों का विस्तार करके, उनके नेतृत्व कौशल, सामाजिक कौशल, शारीरिक फिटनेस और खेल प्रतिभाओं का विकास करके और स्कूली जीवन को अधिक उत्साहजनक और रोचक बनाकर उनके व्यक्तिगत और सामाजिक विकास को बढ़ावा दिया जा रहा है। सह-पाठ्यचर्या गतिविधियाँ पाठ्यक्रम का हिस्सा हैं। छात्र रुचि के अनुसार, इन गतिविधियों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, जिससे उन्हें अपनी शारीरिक क्षमताएँ, खेल कौशल, निष्पक्ष खेल, सहयोग, अच्छे नागरिक कौशल, नेतृत्व गुणों और खाली समय के सदुपयोग का अवसर मिले। पाठ्येतर गतिविधियाँ भी कक्षा के बाहर पढ़ाई जाने वाली शिक्षा का एक रूप हैं। पाठ्येतर गतिविधियों के माध्यम से छात्रों को आध्यात्मिकता, नेतृत्व, टीम वर्क और आत्मविश्वास की शिक्षा दी जाएगी। इन गतिविधियों में भाग लेने से इन गतिविधियों में आवश्यक कौशल विकसित होंगे और एक स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा मिलेगा। पाठ्येतर गतिविधियाँ छात्रों के बीच अंतःक्रिया को

सुदृढ़ कर सकती हैं और साथ ही विभिन्न जातियों के बीच एकीकरण को बढ़ावा दे सकती हैं, साथ ही उनमें शालीनता, स्वतंत्रता, कड़ी मेहनत, अनुशासन और कानून के प्रति आज्ञाकारी होने का गुण भी विकसित करती हैं, जो छात्रों को उपयोगी नागरिक बनाता है।

कई महान शिक्षकों और विचारकों के अनुसार, पाठ्येतर गतिविधियाँ छात्रों के लिए कई तरह से उपयोगी होती हैं। ये मान्यता प्राप्त रुचियों को आगे बढ़ाने और नई रुचियों को बढ़ाने के अवसर प्रदान करती हैं। ये छात्रों को ऐसे अनुभवों और विचारों के माध्यम से नागरिकता के बारे में शिक्षित करती हैं जो नेतृत्व, मित्रता, सहयोग और स्वतंत्र कार्यवाई पर जोर देते हैं। ये स्कूल की एकता की भावना का विकास करती हैं और बच्चों और युवाओं की बहिर्मुखी प्रवृत्ति को संतुष्ट करने का अवसर प्रदान करती हैं। ये नैतिक और धार्मिक विकास पर आधारित होती हैं और छात्रों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाती हैं। सामान्य तौर पर, यह स्वीकार किया जाता है कि बच्चों में नियमित शारीरिक गतिविधि द्वारा विशेषता वाली एक स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देना, गतिहीन जीवनशैली द्वारा उत्पन्न चुनौतियों पर विजय पाने के लिए भविष्य के स्वास्थ्य के लिए एक वैश्विक प्राथमिकता है।

2. साहित्य की समीक्षा

डे एट अल. (1976) द्वारा ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में मासाई बच्चों के समूहों पर एक शोध किया गया था। ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के बच्चों की जैवसायनिक, मानवमितीय और शारीरिक विशेषताओं की तुलना की गई। ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के बच्चों के बीच वजन, ट्राइसेप्स, सबस्केपुलर स्किनफोल्ड्स, पॉडरल इंडेक्स और ऊपरी भुजा परिधि के संदर्भ में उल्लेखनीय अंतर थे। शहरी बच्चों का कोलेस्ट्रॉल स्तर ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले मासाई युवाओं की तुलना में काफी अधिक पाया गया। ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के बच्चों की नाड़ी की दर में भी काफी अंतर था। ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के बच्चों के बीच ट्राइग्लिसराइड्स, फाइब्रिनोजेन, तथा सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था। यूरोपीय पुरुषों के एक नियंत्रण समूह के मानवशास्त्रीय माप शहरी मासाई युवाओं की तुलना में बहुत बेहतर थे, लेकिन ग्रामीण बच्चों के नहीं। ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों के मासाई युवाओं की तुलना में, यूरोपीय लोगों में रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल का स्तर काफी अधिक पाया गया।

लुइसियाना के बोगालुसा के 3,524 बच्चों के मानवशास्त्रीय लक्षणों पर फोस्टर एट अल. (1977) द्वारा एक अध्ययन किया गया। बच्चों के मानवशास्त्रीय माप लिए गए। निष्कर्षों के अनुसार, अश्वेत लड़के श्वेत पुरुषों की तुलना में स्पष्ट रूप से लंबे और भारी थे। इसके अलावा, अश्वेत लड़कियाँ श्वेत लड़कियों की तुलना में लंबी और काफी भारी थीं। इसके अतिरिक्त, यह भी पाया गया कि श्वेत बच्चों की तुलना में, अश्वेत बच्चों की ऊपरी भुजाओं की लंबाई स्पष्ट रूप से अधिक और ऊपरी भुजाओं की परिधि कम थी। निष्कर्षों से यह भी पता चला कि सभी बाल समूहों के लिए, ऊँचाई बढ़ने के साथ माध्य भारोत्तोलन में गिरावट आई। लिंग और नस्लों के बीच ट्राइसेप्स स्किनफोल्ड में उल्लेखनीय भिन्नताएँ पाई गईं। वजन या ऊँचाई में कोई स्पष्ट अंतर नहीं था।

1980 में, श्रीवास्तव एट अल. ने उत्तर प्रदेश के ग्रामीण झाँसी जिले में प्रीस्कूल आयु वर्ग के बच्चों पर एक अध्ययन किया। प्रत्येक बच्चे की ऊँचाई, वजन और उनके सिर, छाती और ऊपरी मध्य भुजाओं की परिधि मापी गई। निष्कर्षों से पता चला कि लड़कों के मानवमितीय माप लड़कियों की तुलना में बड़े थे। बच्चों के मानवमितीय मापों की तुलना पूरे भारत के प्रीस्कूल

बच्चों के मानवमितीय मापों से की गई, और यह पाया गया कि झाँसी जिले के ग्रामीण जिलों के बच्चों के मानवमितीय माप मान कम थे।

3. उद्देश्य/अध्ययन की आवश्यकता

1. ग्रामीण और शहरी माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच शारीरिक शिक्षा और खेल के प्रति दृष्टिकोण में महत्वपूर्ण अंतर का अध्ययन करना।
2. शिक्षा, मनोविज्ञान, दृष्टिकोण के सामान्य, सामाजिक और स्वास्थ्य मापदंडों के साथ खेल के संबंध के बारे में छात्रों की धारणा का अध्ययन करना।

4. शोध पद्धति

विश्लेषण का प्रकार अध्ययन में आँकड़ों के सार को परिभाषित करता है। आँकड़ों की प्रकृति को देखते हुए, वर्तमान में चल रहा कार्य गुणात्मक और मात्रात्मक दोनों पहलुओं पर आधारित होगा, लेकिन मुख्य रूप से मात्रात्मक पहलू पर आधारित है, क्योंकि इस विश्लेषण के अधिकांश निष्कर्ष परिमाणित मापों पर केंद्रित हैं। खेल के प्रति हमारे दृष्टिकोण पर सबसे महत्वपूर्ण प्रभाव प्रत्यक्ष अनुभव और अवलोकन से आता है। इसलिए, बच्चों को सकारात्मक खेल अनुभव प्रदान करना और उनके प्रयासों को प्रोत्साहित और पुरस्कृत करना आवश्यक है। खेल के प्रति लोगों का दृष्टिकोण खेल में उनकी भागीदारी से निकटता से जुड़ा हुआ है। जीवन के बहुत बाद में भी, लोगों के खेल के प्रति दृष्टिकोण को बदलना संभव होगा। संज्ञानात्मक असंगति और आत्म-धारणा के सिद्धांत खेलों के प्रति दृष्टिकोण बदलने में विशेष रूप से उपयोगी साबित हुए हैं।

4.1 विषयों का चयन

ये विषय उत्तराखंड के 17 जिलों के लगभग 5000 (पाँच हजार) क्षेत्रों में होंगे। इस अध्ययन में उत्तराखंड के ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में रहने वाले विभिन्न श्रेणियों के लोगों, जैसे शिक्षक (पुरुष और महिला), अभिभावक (पुरुष और महिला), दिहाड़ी मजदूर, व्यवसायी और कार्यालय जाने वाले लोगों को शामिल किया जाएगा।

4.2 परीक्षण की विश्वसनीयता और वैधता

परीक्षण की विश्वसनीयता के लिए, शोधार्थी द्वारा ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के 200 विषयों पर एक प्रायोगिक अध्ययन किया जाएगा। प्रश्नावली की वैधता के लिए, शोधार्थी कुछ साहित्य का सर्वेक्षण करने के बाद प्रश्न तैयार करेगा और पर्यवेक्षक के साथ इस क्षेत्र के तीन विशेषज्ञों द्वारा उनकी जाँच करवाएगा। विशेषज्ञों की सलाह सुनने के बाद प्रश्नों को पुनः तैयार किया जाएगा और अंततः प्रायोगिक अध्ययन के लिए आवेदन करने से पहले विशेषज्ञों द्वारा उन्हें अनुमोदित किया जाएगा।

4.3 प्रायोगिक अध्ययन

विश्लेषण के लिए आँकड़े एकत्र करने के माध्यम से अध्ययन के वास्तविक संचालन से पहले, शोधार्थी एक प्रायोगिक अध्ययन करेगा। 285 विषयों का ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों से यादृच्छिक रूप से चयन किया जाएगा ताकि शोधार्थी द्वारा प्रश्नावली के साथ-साथ विषयों की प्रतिक्रियाओं के संदर्भ में विश्वसनीयता का परीक्षण किया जा सके। इन दो सौ अस्सी पाँच विषयों पर एकत्रित आँकड़ों के सांख्यिकीय विश्लेषण के बाद, यह सामने आया कि विषयों की प्रतिक्रियाएँ अध्ययन के उद्देश्यों के साथ-साथ प्रश्नावली के निर्माण के उद्देश्यों को भी पूरी तरह से

प्रतिबिंबित करेंगी, जिसका उद्देश्य कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं के संबंध में स्वतंत्र और सहज प्रतिक्रियाएँ प्राप्त करना है, जो माध्यमिक शिक्षा के स्तर पर शारीरिक शिक्षा और खेलकूद के प्रति आम जनता के दृष्टिकोण का आकलन करने में योगदान दे सकते हैं। जहाँ तक अध्ययन के पायलट प्रोजेक्ट में ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों के विषयों पर प्रश्नावली के प्रशासन का संबंध है, यह भी सामने आया कि प्रश्नों के उत्तर देते समय उत्तरदाताओं में कोई भ्रम नहीं होगा। यह इसलिए संभव होगा क्योंकि किसी प्रेरक तकनीक का उपयोग नहीं किया जाएगा और प्रश्नावली के प्रशासन से पहले छात्र द्वारा दिए गए निर्देश एक समान होंगे।

4.4 डेटा संग्रहण

डेटा संग्रहण, शोध गतिविधियों के लिए पूर्ण और सटीक डेटा प्राप्त करने हेतु स्रोतों से डेटा एकत्र करने और मापने का व्यवस्थित तरीका है। अध्ययन के सभी क्षेत्रों में, तथ्य संग्रहण घटक, शरीर विज्ञान और सामाजिक विज्ञान, मानविकी और निगमों के साथ असामान्य नहीं है। यह वैज्ञानिकों और विश्लेषकों को एकत्रित जानकारी के रूप में प्रमुख कारकों को एकत्रित करने की अनुमति देता है। विषय-वस्तु के संदर्भ में विभिन्न दृष्टिकोणों के विपरीत, सही और सत्य अनुक्रम बनाए रखने का महत्व समान रहता है। शोध की विश्वसनीयता बनाए रखने और उत्कृष्ट परिणामों और उनके निष्कर्षों को सुनिश्चित करने के लिए वर्तमान डेटा संग्रहण आवश्यक है। अध्ययन लक्ष्यों के लिए प्राथमिक और द्वितीयक स्रोत, दोनों ही एक मूल्यवान उपकरण हैं।

4.5 प्राथमिक डेटा

अपरिष्कृत आँकड़े प्राथमिक रिकॉर्ड होते हैं जो स्रोत पर एकत्र किए जाते हैं। प्राथमिक आँकड़े सर्वेक्षणों, टिप्पणियों, साक्षात्कारों, प्रश्नावली और परीक्षणों के माध्यम से प्रत्यक्ष दृष्टिकोण से प्राप्त किए जाते हैं। प्राथमिक डेटा विशेष निष्कर्ष होते हैं, जो प्रत्यक्ष अध्ययन के माध्यम से एकत्र किए जाते हैं।

4.6 द्वितीयक डेटा

द्वितीयक डेटा उपयोगकर्ता के बजाय किसी व्यक्ति द्वारा एकत्र किया गया डेटा होता है। एक शोधकर्ता जो विश्लेषण/शोध अध्ययन से संबद्ध नहीं है, वह किसी भिन्न उद्देश्य के लिए द्वितीयक जानकारी एकत्र करता है, और अतीत में, विभिन्न समयों पर, ऐसे आँकड़े प्राथमिक आँकड़ों की तुलना में आसानी से उपलब्ध और लागत प्रभावी रहे हैं।

5. परिणाम और चर्चा

5.1 ग्रामीण और शहरी लड़कों की मानवमितीय विशेषताओं की आयु-वार तुलना

तालिका 1: ग्रामीण और शहरी लड़कों के बीच ऊँचाई की तुलना

आयु वर्ग	ग्रामीण (N=2500)		शहरी (N=2500)		ज-मान
	माध्य (सेमी)	एसडी	माध्य (सेमी)	एसडी	
12 वर्ष	142.30	10.53	140.30	8.406	1.20
13 वर्ष	147.96	5.19	145.03	12.04	1.62
14 वर्ष	150.30	10.27	146.26	5.27	2.35*
15 वर्ष	160.43	11.69	152.36	14.64	2.05*
16 वर्ष	162.10	6.48	156.10	10.61	2.61*
17 वर्ष	163.83	6.80	161.73	7.05	1.15

* दर्शाता है $p < 0.05$

तालिका 1 ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के लड़कों की ऊँचाई दर्शाते हैं। आँकड़े दर्शाते हैं कि 12 वर्ष की आयु वर्ग में ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के लड़कों की ऊँचाई में कोई स्पष्ट अंतर नहीं था। ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के 13 वर्ष के लड़कों के बीच कोई स्पष्ट अंतर नहीं था। शहरी लड़कों के विपरीत, 14 वर्ष की आयु वर्ग में ग्रामीण लड़के काफी लंबे थे (ज = 2.35, च ढ 0.05)। 15 वर्ष की आयु वर्ग में ग्रामीण लड़के शहरी लड़कों की तुलना में काफी लंबे पाए गए (ज = 2.05, च ढ 0.05)। इसी प्रकार, 16 वर्ष की आयु वर्ग में, यह पाया गया कि ग्रामीण पुरुष शहरी लड़कों की तुलना में काफी लंबे थे (ज = 2.61, च ढ 0.05)। हालाँकि, 17 वर्ष आयु वर्ग के ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के पुरुषों के बीच कोई उल्लेखनीय अंतर नहीं था।

तालिका 2: ग्रामीण और शहरी लड़कों के बीच वजन की तुलना

आयु वर्ग	ग्रामीण (N=2500)		शहरी (N=2500)		ज-मान
	औसत (किग्रा)	एसडी	औसत (किग्रा)	एसडी	
12 वर्ष	32.21	5.31	33.09	6.16	0.58
13 वर्ष	40.76	8.07	35.91	6.80	2.48*
14 वर्ष	45.13	10.88	39.03	3.28	3.39**
15 वर्ष	50.30	15.42	42.31	8.40	2.16*
16 वर्ष	50.86	8.70	46.80	8.41	1.81
17 वर्ष	61.10	7.25	54.72	6.642	4.05**

* $p < 0.05$ दर्शाता है, ** $p < 0.01$ दर्शाता है

ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के लड़कों का वजन तालिका 2 में दर्शाया गया है। 12 वर्ष की आयु वर्ग में, ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के लड़कों के वजन में कोई स्पष्ट अंतर नहीं था। ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के 13 वर्ष के लड़कों की तुलना करने पर, ग्रामीण लड़के काफी भारी थे (ज = 2.48, च ढ 0.05)। इसी प्रकार, 14 वर्ष की आयु वर्ग में ग्रामीण क्षेत्रों के पुरुष अपने शहरी समकक्षों की तुलना में काफी भारी थे (ज = 3.39, च ढ 0.01)। 15 वर्ष की आयु वर्ग में, ग्रामीण लड़के शहरी लड़कों की तुलना में काफी भारी थे (ज = 2.16, च ढ 0.05)। हालाँकि, 16 वर्ष की आयु वर्ग में ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के पुरुषों के वजन में कोई स्पष्ट अंतर नहीं था। 17 वर्ष की आयु वर्ग में, ग्रामीण पुरुष शहरी लड़कों की तुलना में काफी भारी थे (ज = 4.05, च ढ 0.05)।

तालिका 3: ग्रामीण और शहरी लड़कों के बीच शारीरिक द्रव्यमान सूचकांक की तुलना

आयु वर्ग	ग्रामीण (N=2500)		शहरी (N=2500)		ज-मान
	औसत (किग्रा/मी ²)	एसडी	औसत (किग्रा/मी ²)	एसडी	
12 वर्ष	14.41	1.74	15.50	2.00	2.12*
13 वर्ष	16.95	3.01	15.81	2.87	1.44
14 वर्ष	18.21	3.52	16.50	1.65	2.31*
15 वर्ष	17.42	4.57	16.71	3.21	0.67
16 वर्ष	17.14	2.06	17.03	2.02	0.18
17 वर्ष	20.93	2.05	18.84	2.67	3.25**

* $p < 0.05$ दर्शाता है, ** $p < 0.01$ दर्शाता है

शहरी और ग्रामीण लड़कों का बॉडी मास इंडेक्स तालिका 3 में दिखाया गया है। 12 वर्ष की आयु वर्ग में, जैसा कि तालिका दर्शाती है, शहरी क्षेत्रों के लड़कों का बॉडी मास इंडेक्स ग्रामीण क्षेत्रों के लड़कों की तुलना में काफी अधिक (ज = 2.12, च ढ 0.05) था। फिर भी, 13 वर्ष की आयु वर्ग में ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के लड़कों के बीच बॉडी मास इंडेक्स में कोई स्पष्ट भिन्नता नहीं देखी गई। 14 वर्ष की आयु वर्ग में ग्रामीण क्षेत्रों में रहने

वाले लड़कों का बॉडी मास इंडेक्स शहरी क्षेत्रों में रहने वाले लड़कों की तुलना में काफी अधिक (ज = 2.31, च ढ 0.05) था। हालाँकि, 15 और 16 वर्ष की आयु वर्ग में ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के लड़कों के बीच बॉडी मास इंडेक्स में कोई महत्वपूर्ण अंतर दर्ज नहीं किया गया। इसके विपरीत, ग्रामीण क्षेत्रों के 17 वर्षीय आयु वर्ग के लड़कों का बॉडी मास इंडेक्स (ज = 3.25, च ढ 0.01) शहरी क्षेत्रों के लड़कों की तुलना में काफी अधिक था।

6. निष्कर्ष

बच्चों की वृद्धि, विकास, मानवमितीय लक्षणों, शारीरिक संरचना और शारीरिक तंदुरुस्ती के संदर्भ में शहरी और ग्रामीण परिवेशों के बीच असमानताओं ने हाल ही में ध्यान आकर्षित किया है। शारीरिक संरचना, शारीरिक तंदुरुस्ती और मानवमितीय लक्षण किसी जनसंख्या में बच्चों के विकास, वृद्धि और पोषण संबंधी स्थिति के संवेदनशील मापक हैं। बच्चों की मोटर विशेषताओं का निर्धारण करने के लिए इन लक्षणों की समझ आवश्यक है। खान-पान की आदतों, खेल सुविधाओं तक पहुँच और शारीरिक तंदुरुस्ती गतिविधियों के अवसरों में असमानताओं को जनसंख्या के आकार में भिन्नता वाले स्थानों में रहने से जोड़ा जा सकता है। इसलिए, यह स्पष्ट नहीं है कि क्या इन चरों का शारीरिक तंदुरुस्ती, शारीरिक संरचना और मानवमितीय मापों पर प्रभाव पड़ता है। इसलिए, अध्ययन का उद्देश्य पंजाब के ग्रामीण और शहरी युवाओं के बीच इन कारकों का आकलन करना है।

वर्तमान अध्ययन के विषय तीन सौ साठ लड़के हैं, जिनमें से 180 ग्रामीण और 180 शहरी क्षेत्रों से हैं। अध्ययन में अमृतसर, गुरदासपुर, जालंधर, कपूरथला, नवांशहर और तरनतारन के पंजाबी जिलों के प्रतिभागियों ने भाग लिया। प्रतिभागियों की आयु 12 से 17 वर्ष के बीच थी। 2009 और 2010 में, अमृतसर स्थित गुरु नानक देव विश्वविद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग (एटी) ने खेल विज्ञान उत्कृष्टता केंद्र में "कैच देम यंग प्रोग्राम" के अंतर्गत कई शिविर आयोजित किए, जहाँ ग्रामीण और शहरी दोनों तरह के लड़कों के आँकड़े एकत्र किए गए।

प्रत्येक प्रतिभागी के मानवशास्त्रीय माप और शारीरिक फिटनेस के मापदंड एकत्र किए गए। एक सामान्य स्टेडियोमीटर का उपयोग करके, प्रतिभागियों की ऊँचाई को निकटतम 0.5 सेमी तक मापा गया। एक पोर्टेबल वजन मशीन का उपयोग करके, प्रतिभागियों के शरीर का वजन निकटतम 0.5 किलोग्राम तक निर्धारित किया गया। मानवशास्त्रीय छड़ का उपयोग शरीर के प्रत्येक अंग की लंबाई को निकटतम 0.5 सेमी तक मापने के लिए किया गया। विभिन्न अंगों की चौड़ाई और व्यास को मापने के लिए एक स्लाइडिंग कैलीपर का उपयोग किया गया। शरीर के अंगों की परिधि को निकटतम 0.5 सेमी तक मापने के लिए स्टील टेप का उपयोग किया गया। हार्पेडेन स्किनफोल्ड कैलिपर (ब्रिटिश इंडिकेटर्स, यूके) का उपयोग स्किनफोल्ड की मोटाई को निकटतम 0.1 मिमी तक मापने के लिए किया गया था। गति को 30 मीटर (पलाइंग स्टार्ट) पर डैश टेस्ट का उपयोग करके मापा गया था।

7. सन्दर्भ

1. उदय बाउरी और डॉ. संतोष कुमार बेहरा, "पश्चिम बंगाल के पुरुलिया जिले में योग शिक्षा के प्रति उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का दृष्टिकोण – एक अनुभवजन्य अध्ययन", इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडेप्टेड फिजिकल एजुकेशन एंड योगा. 2018;3(1):15–24।
2. चक्रधर सिंह, "दक्षिण त्रिपुरा जिले में माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के योग के प्रति दृष्टिकोण का एक अध्ययन",

- इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च इन सोशल साइंसेज. 2017;7(9):333–339.
3. शील धर दुबे, "शहरी और ग्रामीण माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शारीरिक शिक्षा के प्रति दृष्टिकोण का विश्लेषण", यूरोपियन जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स साइंस. 2017;3(12):640–643.
 4. समीर अहमद नाइक और बी. जॉन, "विभिन्न सामाजिक-आर्थिक स्थिति वाली लड़कियों और उनके अभिभावकों का खेलों के प्रति दृष्टिकोण", इंपीरियल जर्नल ऑफ इंटरडिसिप्लिनरी रिसर्च. 2017;3(5):1197–1200.
 5. सबेलो नक्सुमालो, "महिला विश्वविद्यालय छात्राओं का खेलों में भागीदारी के प्रति दृष्टिकोण", अफ्रीकन जर्नल फॉर फिजिकल एक्टिविटी एंड हेल्थ साइंसेज. 2017;23(1/2):226–240.
 6. फिक्रेट अलिनक, "माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का खेल-कूद से जुड़ी शारीरिक गतिविधियों के प्रति दृष्टिकोण", यूरोपियन जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट साइंस. 2016;2(3):1–14.
 7. अहमत अताले, "तुर्की में माध्यमिक विद्यालय शिक्षा में छात्रों के खेल-कूद के प्रति दृष्टिकोण का विश्लेषण", शैक्षिक अनुसंधान और समीक्षा. 2016;15(5):194–203.
 8. उमर रशीद डार, "महिलाओं की खेलों में भागीदारी के प्रति अभिभावकों का दृष्टिकोण", इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एप्लाइड रिसर्च. 2016;2(10):518–520.
 9. के.एस. रामकृष्ण, "महिला छात्रों का खेलों में भागीदारी के प्रति दृष्टिकोण", इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मल्टीडिसिप्लिनरी एजुकेशनल रिसर्च. 2016;5(6/1):120–122.
 10. नॉर्मन रुधुम्बु, प्रिसिला मोगामी और तुमो मूका, "दोनों विश्वविद्यालयों के खेल प्रबंधन छात्रों का खेल प्रबंधन कार्यक्रम के प्रति दृष्टिकोण: एक आलोचनात्मक विश्लेषण और चिंतन", ग्लोबल जर्नल ऑफ आर्ट्स, ह्यूमैनिटीज एंड सोशल साइंसेज. 2016;4(7):1–8.
 11. महेंद्र कुमार सिंह और शिवेंद्र दुबे, "बिलासपुर के चुनिंदा सरकारी और निजी स्कूलों की लड़कियों के बीच शारीरिक गतिविधियों के प्रति दृष्टिकोण का तुलनात्मक अध्ययन", इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडवांस्ड रिसर्च एंड डेवलपमेंट. 2016;1(3):1–3.
 12. शब्बीर अहमद चैक और उपेंद्र पांडे, "माता-पिता के प्रोत्साहन के संबंध में छात्रों का शारीरिक शिक्षा के प्रति दृष्टिकोण", जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन रिसर्च. 2016;3(1):30–37.
 13. बसनगौड़ा लक्ष्मेश्वर, "हावेरी जिले के ग्रामीण और शहरी माध्यमिक विद्यालय के लड़कों के शारीरिक शिक्षा और खेलकूद के प्रति दृष्टिकोण का एक तुलनात्मक अध्ययन", इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन. 2015;8(2):91–93.
 14. वुडसन-स्मिथ एट अल. "माध्यमिक विद्यालय की छात्राओं का शारीरिक शिक्षा के प्रति दृष्टिकोण", ईबीएससीओ – फिजिकल एजुकेशन – फॉल. 2015;72(3):460–479.
 15. बैजू अब्राहम, "शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का शारीरिक शिक्षा के प्रति दृष्टिकोण", रिव्यू ऑफ रिसर्च जर्नल. 2014;3(6):735.
 16. मोहम्मद हमदान और हाशेम मोहम्मद, "प्रारंभिक वर्ष के पुरुष छात्रों में शारीरिक गतिविधि के प्रति दृष्टिकोण", सम्मेलन: 9वां फेडरेशन इंटरनेशनल एजुकेशन फिजिक (एफआईईपी) यूरोपीय कांग्रेस, 2014.

Creative Commons (CC) License

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.