

INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF MANAGEMENT SOCIOLOGY & HUMANITIES

ISSN 2277 – 9809 (online)

ISSN 2348 - 9359 (Print)

An Internationally Indexed Peer Reviewed & Refereed Journal



**Shri Param Hans Education &
Research Foundation Trust**

www.IRJMSH.com
www.SPHERT.org

Published by iSaRa Solutions

फुटबाल तथा कबड्डी खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों का तुलनात्मक अध्ययन

1. डॉ० शिव कुमार

शोध निर्देशक, शारीरिक शिक्षा विभाग,
स्वामी विवेकानन्द, सुभारती विश्वविद्यालय, मेरठ
e-mail: drshivkumar1979@gmail.com

2. रवेन्द्र पाल सिंह

शोध छात्र(एम०पी०ई० द्वितीय वर्ष, सत्र- 2012-14)
शारीरिक शिक्षा विभाग,
स्वामी विवेकानन्द, सुभारती विश्वविद्यालय, मेरठ

सार

खेल का व्यक्ति के विकास में महत्वपूर्ण स्थान है। खेल से व्यक्तित्व का विकास होता है। खेल के आधार पर शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा नैतिक गुणों का विकास होता है। इस अवर्धाणा को दृष्टिगत रखते हुए शोधार्थी ने फुटबाल खिलाड़ियों तथा कबड्डी खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों का अध्ययन किया है। इस हेतु स्वामी विवेकानन्द सुभारती विश्वविद्यालय मेरठ में अध्ययनरत 18-25 वर्ष आयु वर्ग के 60 खिलाड़ियों का चयन आकस्मिक न्यादर्श चयन पद्धति का पालन करते हुए किया। उक्त 60 खिलाड़ियों को दो समूहों (फुटबॉल खिलाड़ियों का समूह तथा कबड्डी खिलाड़ियों का समूह) में बांटकर सभी खिलाड़ियों को ऑफर युथ शारीरिक दक्षता परीक्षण से गुजारा गया तत्पश्चात् खिलाड़ियों द्वारा प्राप्त। एकत्रित आंकड़ों का विश्लेषण मध्यमान, मानक विचलन तथा टी परीक्षण सांख्यिकीय तकनीकों द्वारा किया गया। अध्ययन के क्रमाक प्रगटित करते हैं कि दोनों समूहों के शारीरिक दक्षता के घटकों का अध्ययन करने से ज्ञात होता है कि कबड्डी खिलाड़ियों की शारीरिक दक्षता भी अत्याधिक होती है। अतः कबड्डी खिलाड़ियों के लिए भी शारीरिक दक्षता स्तर अत्यधिक महत्वपूर्ण है। अब कबड्डी खिलाड़ियों को भी अनदेखा नहीं किया जा सकता है।

प्रस्तावना:-

खेल का व्यक्ति के विकास में महत्वपूर्ण स्थान है। खेल से व्यक्तित्व का विकास होता है। खेल के आधार पर शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा नैतिक गुणों का विकास होता। व्यक्ति के विभिन्न शारीरिक अंगों का विकास तथा इन अंगों से सम्बन्धित विभिन्न कौशलों का विकास खेल पर ही अप्रत्यक्ष या प्रत्यक्ष रूप से आधारित है। बालक जितने भी क्रियात्मक खेल खेलता है उससे उसके शरीर के विभिन्न अंगों का विकास होता है उसकी मांसपेशियों का भी विकास होता है। क्रियात्मक खेल के द्वारा व्यक्ति तनावमुक्त भी हो जाता है। व्यक्ति के खेल शारीरिक भी हो सकते हैं और मानसिक भी। दोनों प्रकार के खेल व्यक्ति के प्रत्यक्षीकरण, कल्पना, तर्क, चिन्तन, स्मृति, बुद्धि आदि मानसिक योग्यताओं के विकास में सहायक होते हैं। ताश, क्वीज, शतरंज आदि खेल बालकों के तर्क और चिन्तन के विकास में विशेष रूप से सहायक होते हैं। व्यक्तिजितना ही अधिक दूसरे व्यक्तियों के सम्पर्क में आता है, उसका उतना ही समाजीकरण होता है। अतः खेल के माध्यम से व्यक्ति अनेक सामाजिक मूल्यों को सीखता है जैसे-सहयोग, साहनुभूति, सहनशीलता आदि। इससे उसे समाज के साथ अनुरूपता स्थापित करने में सहायता मिलती है। खेलों में व्यक्ति को अपनी योग्यताओं का ज्ञान होता है। खेल में ही वह दूसरों की तुलना में अपनी योग्यताओं का मूल्यांकन और महत्व समझता है। इस ज्ञान के आधार पर उनके आत्म-प्रत्यय का वास्तविक विकास होता है। अधि शिक्षक को खिलाड़ियों को खेल क्षमताओं के आधार पर प्रशिक्षण देना चाहिए। अधि शिक्षक का सबसे पहला कार्य खिलाड़ियों की क्षमताओं का प्रशिक्षण करना है। सभी खेलों के बल, ताकत, गति, सहनशीलता, लचीलापन तथा शक्ति

काप्रयोग होता है। खिलाड़ियों की क्षमताओं का विकास कर उन के कौशलों का विकास किया जाता है जिससे खिलाड़ी अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर होता है। खिलाड़ी का पूर्ण निर्माण अधि शिक्षण द्वारा होता है। कभी-कभी खिलाड़ी कम अनुभव के कारण तथा प्रतियोगिता में हारने के कारण खेल में रुचि नहीं लेता या खेलना बन्द कर देता है। अधि शिक्षक का कार्य खिलाड़ी में खेल के प्रति रुचि पैदा करना तथा उसे उत्साहित करना है। इसके लिए वह विभिन्न प्रकार के उपकरण तथा सुविधाओं का प्रयोग करता है। प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करना चाहिए ताकि वह जीतने का पूरा-पूरा प्रयत्न करें।¹

खिलाड़ियों का चयन करते समय खिलाड़ी की अतिरिक्त शक्ति और उत्साह पर भी ध्यान देना चाहिए। कई खिलाड़ी खेल के अभ्यास के बाद भी उत्साह के साथ अभ्यास करते रहते हैं। फिर भी उन्हें थकान महसूस नहीं होती। अधि शिक्षक को बारीकी से इन खिलाड़ियों को प्रोत्साहित तथा खेल के अतिरिक्त समय में बड़े उपयोगी सिद्ध होते हैं। ऐसे खिलाड़ी हाल के समय भी बड़े उत्साह में खेलते हैं तथा टीम के अन्य खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करते हैं। अच्छा तथा श्रेष्ठ खिलाड़ी बनने के लिए अतिरिक्त शक्ति तथा उत्साह की आवश्यकता होती है।²

शारीरिक शिक्षा ने आज के युग को विशेष सार्थकता, अद्वितीय जरूरतों को पूरा करना। कि “भारत को आज भगवत गीता की नही 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 एजूकेशन 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। शिक्षा ग्रहण करने के लिये हमें अपनी इन्द्रियों तथा चित्त पर नियन्त्रण करना नितान्त आवश्यक है और यह विधिवत् शारीरिक शिक्षा से ही सम्भव हो सकता है। स्वामी आमानन्द तीर्थ के अनुसार, “योगाश्चित्तस्यवृत्ति निरोधः”।³

स्वामी विवेकानन्द ने बल दिया है कि “भारत को आज भगवत गीता की नही बल्कि फुटबाल के मैदान की जरूरत है।” शारीरिक शिक्षा ना केवल वर्तमान बल्कि भविष्य में भी महान उपयोगिता है।

अध्ययन की विधि:-

शोध कार्य के लिए 18-25 वर्ष आयु वर्ग के उन खिलाड़ियों को जनसंख्यामाना गया है जो स्वामी विवेकानन्द सुभारती विश्वविद्यालय मेरठ में स्नातक अथवा स्नाकोत्तर पाठ्यक्रमों में अध्ययनरत थे।

न्यादर्श के रूप में उन 60 खिलाड़ियों को आकस्मिक न्यादर्श चयन पद्धति द्वारा प्रयोजनार्थ चयनित किया गया था शोध की आवश्यकता अनुसार चयनित न्यादर्शों 30-30 के दो समूहों में बांटा गया तत्पश्चात् शोध उपकरण के रूप में ऑफर युथ शारीरिक दक्षता परीक्षण मापन हेतु सन् 1858 में अंशिक द्वारा निर्मित आफर युथ फिटनेस टैस्ट का प्रयोग किया गया। जिसके अन्तर्गत छः उप परीक्षण क्रियाओं को शामिल किया गया।

¹सपरा चारु, क्रीडा अधि शिक्षा एवं निर्णयन, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, अन्सारी रोड दरिया गंज, नई दिल्ली-110002 2007 पृष्ठ सं 41

²सपरा चारु, क्रीडा अधि शिक्षा एवं निर्णयन, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, अन्सारी रोड दरिया गंज, नई दिल्ली-110002 2007 पृष्ठ सं 45

³ स्वामी आमानन्द तीर्थ पांतज्जल योग प्रदीप चौथा प्रकरण, पन्द्रहवा संस्करण योग सूत्र-2 गोरखपुर: गीता प्रेस संवत् 2054 पृ 0 सं 128।

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

परीक्षण उपरान्त आँकड़ों को संकलन कर सारणीबद्ध किया गया शोध से सम्बन्धित परिकल्पनाओं की जांच हेतु सांख्यिकीय विधि मध्यमान, मानक विचलन, एवं टी परीक्षण की सहायता से संकलित आंकड़ों का विश्लेषण कर प्रमाण ज्ञात किये गये।

आँकड़ों का विश्लेषण एवं परिणाम

प्रस्तुत शोध कार्य में शोधार्थी ने फुटबॉल तथा कबड्डी खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता के घटकों का अध्ययन किया है। खिलाड़ियों के समूहों को बांट कर आंकड़ों का विश्लेषण हेतु निम्न ताकिलका प्रस्तुत है।

फुटबॉल तथा कबड्डी खिलाड़ियों के मध्य शारीरिक दक्षता का विवरण

ऑफर यूथ शारीरिक दक्षता परीक्षण के अंग	समूह	एन०	मध्यमान	एस०डी०	“टी” वैल्यू
50 गज दौड़	फुटबॉल खिलाड़ी	30	6.82	0.35	2.92
	कबड्डी खिलाड़ी	30	7.20	0.18	
सिट-अप्स	फुटबॉल खिलाड़ी	30	28.96	2.28	10.44
	कबड्डी खिलाड़ी	30	25.20	1.69	
पुल-अप्स	फुटबॉल खिलाड़ी	30	11.70	1.41	6.88
	कबड्डी खिलाड़ी	30	13.97	1.79	
शटल रन	फुटबॉल खिलाड़ी	30	10.13	0.34	3.93
	कबड्डी खिलाड़ी	30	10.68	0.24	
स्टैडिंग ब्रॉड जम्प	फुटबॉल खिलाड़ी	30	185.53	4.92	12.50
	कबड्डी खिलाड़ी	30	177.03	8.41	
600 गज दौड़	फुटबॉल खिलाड़ी	30	98.99	1.94	25.55
	कबड्डी खिलाड़ी	30	108.70	2.31	

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है। फुटबॉल खिलाड़ियों तथा कबड्डी खिलाड़ियों को ऑफर युथ शारीरिक दक्षता परीक्षण से गुजारने पर प्राप्त आंकड़ों से स्पष्ट है। कि परीक्षण के उप परीक्षण 50 गज दौड़, पुल-अप्स, 600 गज दौड़ में कबड्डी खिलाड़ियों कि शारीरिक दक्षता अत्याधिक है। जबकि ऑफर युथ शारीरिक दक्षता परीक्षण के उप परीक्षण सिट-अप्स, शटलरन और स्टैडिंग ब्रॉड जम्प में फुटबॉल खिलाड़ियों की शारीरिक दक्षता अत्याधिक है। अतः कबड्डी खिलाड़ियों को अपनी शारीरिक दक्षता बढ़ाने की आवश्यकता हैं। ताकि कबड्डी खिलाड़ियों की शारीरिक दक्षता स्तर को बढ़ाया जा सके।

निष्कर्ष:- विद्यार्थियों के लिए शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, विकास अत्याधिक आवश्यक है। विद्यार्थी निरन्तर व्यायाम द्वारा अपने शारीरिक दक्षता स्तर को बढ़ा सकते है तथा फुटबॉल एवं कबड्डी खिलाड़ी बनने के लिए किये गये शोध के निष्कर्षों के आधार पर शारीरिक दक्षता स्तर की अत्याधिक आवश्यकता होगी शोध के उक्त निष्कर्ष को निम्न पूर्व अध्ययनों से बल मिलता है।

चटोउपाध्याय ने (1982)⁴ विश्वविद्यालय स्तर के महिला एवं पुरुष फुटबॉल खिलाड़ियों पर उनकी शारीरिक दक्षता को मापने हेतु शोध किया तथा पाया कि पुरुष खिलाड़ियों के शारीरिक दक्षता में अधिक पाये गये।

ब्रिट(Bret), रहमानी(Rahmani) एवं लोसर(Lacour) (2002)⁵ ने तेज दौड़ने वाले धावकों कि शारीरिक दक्षता पर अनुसंधान किया। उन्होंने यह शोध सौ से भी अधिक धावक जिनकी उम्र 16 से 25 वर्ष थी पर किया और यह सभी धावक अपने कॉलेज के अच्छे खिलाड़ी थे जो यूनिवर्सिटी ऑफ कोनकोडिया (University of Concodia) के छात्र थे।

चैली (Chelly) और डेनीस(Denis) (2001)⁶ ने दौड़ में शारीरिक दक्षता व पैरों की ताकत में पारम्परिक सम्बन्ध का अध्ययन किया। इसमें इन्होंने इसके लिए विश्वविद्यालय स्तर के लगभग तीन सौ छात्रों को सम्मिलित किया जिनकी आयु 18 से 25 वर्ष थी। इन्होंने पाया कि पैरों की ताकत व शारीरिक दक्षता के समानुपाती है।

ब्राउन (Brown), L. ferrigno and Sontna (2000)⁷ यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी सिडनी (आस्ट्रेलिया) इन्होंने शारीरिक दक्षता पर प्रयोग किया और योग्यताओं में सुधार करने के लिए एक नया प्रशिक्षण कार्यक्रम बनाया।

डिलीसैलस (Delecluse) (1997)⁸ ने खिलाड़ियों पर शारीरिक दक्षता पर ताकत प्रशिक्षण में पारस्परिक सम्बन्धों का अध्ययन किया। इस अनुसंधान में इन्होंने आस्ट्रेलिया के कई राज्यों के राज्य स्तर के खिलाड़ियों को लिया तथा पाया कि ताकत प्रशिक्षण का उपयोग कर खिलाड़ी की शारीरिक दक्षता को बढ़ाया जा सकता है।

मरनी (Merni) तथा बोमारडी (Bombardi) (1992)⁹ इन्होंने शारीरिक दक्षता और संचालक शक्ति में पारस्परिक सम्बन्धों का अध्ययन किया। इन्होंने यह शोध सिडनी के 18 से 25 वर्ष के खिलाड़ियों पर किया तथा पाया कि गामक क्षमता तथा संचालक शक्ति एक-दूसरे के पूरक हैं।

M. Robson, A.K.Uppal, A.K.Bose (1981)¹⁰ ने 20 लड़कों एवं 20 लड़कियों पर शारीरिक दक्षता के घटक (विस्फोटक क्षमता, चपलता) मापने हेतु परिक्षण किया तथा पाया कि लड़कों को 10 में से 10 तथा लड़कियों को 10 में 8 अंक प्राप्त हुए अर्थात् लड़कों शारीरिक क्षमता में लड़कियों से 20% अधिक पाये गये।

डेवी (Davi) 1972¹¹ ने उन मुख्य कारकों का विश्लेषण किया जो धावक उत्तमत के लिए आवश्यक होते हैं। इसके अनुसार कुशलता (शारीरिक दक्षता) शारीरिक स्वास्थ्य तथा अभिवृत्ती ये वे तीनों मुख्य तत्व हैं जिन पर निष्पादन क्षमता निर्भर होती है उन्होंने यह शोध सैकड़ों आस्ट्रेलियन धावकों का मूल्यांकन कर निष्कर्ष निकाला।

Ealpl/loyd Daahi (1969-70)¹² कि गर्मियों कि छुटियों में टोक्सास जिला विद्यालय में पढ़ने वाले अश्वेत छात्रों कि शारीरिक दक्षता मापने हेतु शोध किया तथा पाया कि अश्वेत छात्र शारीरिक रूप से श्वेत छात्रों कि शारीरिक दक्षता में अधिक पाये गये।

⁴ T.K. Chattopadhyay, "A Comparative study of Physical fitness of soccer and Football Players" (Unpublished master's Thesis, Jiwaji University) 1982

⁵ Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 42, 274-28. www.modernworldphysicaleducation.com

⁶ Medicine and science in sports and exercise 33, 326-333, www.modernworldphysicaleducation.com

⁷ Ibid.

⁸ Sports Medicine 24, 147-156, www.modernworldphysicaleducation.com

⁹ International Society of Bio-Micatin in Sports, 120-123, www.modernworldphysicaleducation.com

¹⁰ M.Robson, A.K. Uppal, A.K.Bose, "Variation in selected physical fitness components of body and girls at different stages of elementary school level" SNIPES JOURNAL 4 (Oct 1981) :46-51

¹¹ Principles of Physical Education, www.modernworldphysicaleducation.com

¹² Ealpl / loyd Daahi, "A Comparison of Physical fitness of Negros and White boys of some Texas & School" Dissertation Abstracts international 31 (April 1971): 517-A

Gregar and Barrie (1969)¹³ ने ग्रामीण तथा शहरी लड़को जिनकी उम्र 14 वर्ष थी कि शारीरिक क्षमता पर शोध किया तथा (Running, Jumping & sitting up) परिकल्पना की थी कि शहरी लड़के ग्रामीण लड़को से अधिक दक्ष पाये जायेगे तथा वह पाये गये किन्तु 50 yard dash तथा False area hang का छोड़ कर।

R.G. Lee (1962)¹⁴ ने आफर फिटनेट टेस्ट को दो वर्ष के लिए प्रयोग दसवी कक्षा के विद्यार्थियों पर किया तथा पाया कि दो वर्ष में जो छात्र एवं छात्राएं जिन्होंने इस कार्यक्रम में भाग लिया वह सामान्यत छात्रों की तुलना में शारीरिक रूप से अधिक दक्ष पाये गये।

निष्कर्षों की उपादेयता:—

शारीरिक एवं शरीर क्रियात्मक चरों से सम्बन्धित अनेक अध्ययन सम्पन्न हो चके हैं शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में शारीरिक दक्षता का अध्ययन महत्व पूर्ण है। परन्तु कबड्डी एवं फुटबॉल खिलाड़ियों से सम्बन्धित तुलनात्मक अध्ययन अब तक सम्पन्न नहीं हुए है। अतः शोध करता ने कबड्डी तथा फुटबॉल खिलाड़ियों कि शारीरिक दक्षता के चरों का तुलनात्मक अध्ययन निश्चय किया तथा प्रस्तुत अध्ययन नीति निर्धारतों परीक्षकों, शारीरिक शिक्षकों, खिलाड़ियों एवं शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र से जुड़े समस्त व्यक्तियों के लिये अत्यन्त लाभ प्रद सिद्ध होगा।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- ❖ मिश्रा डा० शरद चन्द्र, खेल पत्रकारित, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, जी-6, 23/23 B, EMCA हाउस अंसारी रोड, दरिया गंज, नई दिल्ली 110002 प्रथम संस्करण 2007, पृष्ठ 18–21।
- ❖ डागर, डॉ. आर.के.एस, चौहान, डॉ. शिव कुमार, शारीरिक शिक्षा व खेलों का इतिहास, फ्रैंडज पब्लिकेशन, 101, 4787/23, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली। 110009, प्रथम संस्करण 2007 पृष्ठ 2–3।
- ❖ सपरा चारु क्रीडा अधिाशिक्षा एवं निर्णयन, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, अंसारी रोड दरिया गंज, नई दिल्ली-110002 2007 पृष्ठ सं० 4।
- ❖ सपरा चारु क्रीडा अधिाशिक्षा एवं निर्णयन, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, अंसारी रोड दरिया गंज, नई दिल्ली-110002 2007 पृष्ठ सं० 45
- ❖ दुबे प्रो. एल.एन. खेल मनोविज्ञान, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, 7/26, ग्राउण्ड फ्लोर, अंसारी रोड दरिया गंज, नई दिल्ली-110002, प्रथम संस्करण 2010 पृष्ठ सं० 6।

¹³ MacGregor, D.Barrie, "A comparative Investigation of Fitness performance in rural and urban school boys, M.S. in Physical Education" Completed Research, 1969, 55p. (W. Doss).

¹⁴ Robert G.Lee, "Motor Fitness Level of Senior High School boys and girls in a rural Wisconsin High School" Completed Research in health Physical Education and Recreation 4 (1962):81.

- ❖ स्वामी ओमानन्द तीर्थ पांतज्जल योग प्रदीप चौथा प्रकरण, पन्द्रहवा संस्करण योग सूत्र-2 गोरखपुर: गीता प्रेस संवत् 2054 पृ० सं० 128 ।
- ❖ शर्मा डॉ पी.डी. शारीरिक शिक्षा में परीक्षण व मापन, फ्रैंन्डज पब्लिकेशनज 101 487 /23, अन्सारी रोड, दरियागंज, इर्न दिल्ली, प्रथम संस्करण 2006 पृष्ठ सं. 20-22 ।
- ❖ शर्मा डॉ पी.डी. शारीरिक शिक्षा में परीक्षण व मापन, फ्रैंन्डज पब्लिकेशनज 101 487 /23, अन्सारी रोड, दरियागंज, इर्न दिल्ली, प्रथम संस्करण 2006 पृष्ठ सं. 23-24 ।
- ❖ वैध डा० राजेश कुमार खेल के नियम एवं इतिहास विनय रखेजा सी./ओ० आर. ला बुक डिपो निकट गवर्नमेन्ट इन्टर कॉलेज, मेरठ 250001 संशोति संकसरण 2007 पृष्ठ 1
- ❖ वैध डा० राजेश कुमार खेल के नियम एवं इतिहास विनय रखेजा सी./ओ० आर. ला बुक डिपो निकट गवर्नमेन्ट इन्टर कॉलेज, मेरठ 250001 संशोति संकसरण 2007 पृष्ठ 61 ।
- ❖ T.K. Chattopadhyay, "**A Comparative study of Physical fitness of soccer and Hocker Players**" (Unp- Published master's Thesis, Jiwaji University) 1982
- ❖ Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 42, 274-28. www.modernworldphysicaleducation.com
- ❖ Medicine and science in sports and exercise 33, 326-333, www.modernworldphysicaleducation.com Ibid.
- ❖ Sports Medicine 24, 147-156, www.modernworldphysicaleducation.com
- ❖ International Society of Bio-Micatin in Sports, 120-123, www.modernworldphysicaleducation.com
- ❖ M.Robson, A.K. Uppal, A.K.Bose, "**Variation in selected physical fitness components of body and girls at different stages of elementary school level**" SNIPES JOURNAL 4 (Oct 1981) :46-51`

- ❖ Principles of Physical Education, [www. modern world physical education.com](http://www.modernworldphysicaleducation.com)
- ❖ Ealph / loyd Daahi, "**A Comparison of Physical fitness of Negroes and White boys of some Texas & School**" Dissertation Abstracts international 31 (April 1971): 517-A
- ❖ MacGreegor, D.Barrie, "**A comparative Investigation of Fitness performance in rural and urban school boys, M.S. in Physical Education**" Completed Research, 1969, 55p. (W. Doss).
- ❖ Robert G.Lee, "**Motor Fitness Level of Senior High School boys and girls in a rural Wisconsin High School**" Completed Research in health Physical Education and Recreation 4 (1962):81.



EARN YOUR MBA

WWW.IIMPS.IN



Accreditation & Ranking



UGC / NCTE Approved.

INFO@IIMPS.IN

☎ 011-41005174

R
S
E
A
R
C
H
G
A
T
E
W
A
Y

STOP PLAGIARISM



Arogyam Ayurveda
Holistic Healing through herbs



A
R
O
G
Y
A
M
O
N
L
I
N
E

PARIVARTAN PSYCHOLOGY CENTER



COLOR PSYCHOLOGY : HOW COLOR AFFECT YOUR CHILD



- BLUE** Calms your Child's Mind & Body
- YELLOW** Promotes Concentration, Stimulates the Memory
- PINK** Evokes Empathy, makes your Child Calm
- RED** Excites and energizes your Child's body
- GREEN** Improves Reading speed and Comprehension

www.parivartan4u.com



Confuse about your children's future?



Shri Param Hans Education & Research Foundation Trust
www.SPHERT.org

भारतीय भाषा, शिक्षा, साहित्य एवं शोध

ISSN 2321 – 9726

WWW.BHARTIYASHODH.COM



**INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF
MANAGEMENT SCIENCE & TECHNOLOGY**

ISSN – 2250 – 1959 (O) 2348 – 9367 (P)

WWW.IRJMST.COM



**INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF
COMMERCE, ARTS AND SCIENCE**

ISSN 2319 – 9202

WWW.CASIRJ.COM



**INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF
MANAGEMENT SOCIOLOGY & HUMANITIES**

ISSN 2277 – 9809 (O) 2348 - 9359 (P)

WWW.IRJMSSH.COM



**INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF SCIENCE
ENGINEERING AND TECHNOLOGY**

ISSN 2454-3195 (online)

WWW.RJSET.COM



**INTEGRATED RESEARCH JOURNAL OF
MANAGEMENT, SCIENCE AND INNOVATION**

ISSN 2582-5445

WWW.IRJMSSI.COM

