



शारीरिक शिक्षा भागीदारी में लिंग अंतर पर अध्ययन: हिंदू कन्या कॉलेज में लड़कियों के बीच एक तुलनात्मक अध्ययन

भूपेश कुमार तिवारी, प्रवक्ता शारीरिक शिक्षा, बी, एड, विभाग,
छविराजी उर्मिला देवी शैक्षिक संस्थान, शुकुलपुर सांगीपुर, प्रतापगढ़, सम्बद्ध, प्रो. राजेन्द्र सिंह रज्जू भैया
विश्वविद्यालय प्रायगराज

सार:

यह तुलनात्मक जांच हिंदू कन्या कॉलेज में महिलाओं के बीच शारीरिक शिक्षा भागीदारी में लैंगिक असमानताओं की जांच करती है। यह इन असमानताओं को आकार देने वाले ऐतिहासिक, सामाजिक-सांस्कृतिक और जैविक कारकों की जटिल परस्पर क्रिया का पता लगाता है। जांच में सांस्कृतिक कारकों और हाल की विश्वव्यापी घटनाओं, जैसे कि सीओवीआईडी -19 का प्रकोप, का लड़कियों की उम्र पर प्रभाव का मूल्यांकन किया गया है। शारीरिक शिक्षा में भागीदारी, एक विशेष सांस्कृतिक परिवेश पर ध्यान केंद्रित करके, यह इस वातावरण में युवा महिलाओं के लिए विशिष्ट बाधाओं और समर्थकों को पहचानता है। अन्वेषण का उद्देश्य शारीरिक शिक्षा में लिंग-सचेत तरीकों के बारे में शिक्षित करना, पीई के माध्यम से सशक्तिकरण की वकालत करना और शिक्षा में लिंग समानता पर व्यापक नीतिगत चर्चा में योगदान देना है।

मुख्य शब्द: लिंग भेद, व्यायाम शिक्षा, तुलनात्मक अध्ययन, सांस्कृतिक प्रभाव, कोविड-19 महामारी, लिंग समानता, अधिकारिता, नीति संवाद।

1 परिचय

शारीरिक शिक्षा (पीई) परंपरागत रूप से एक ऐसा क्षेत्र रहा है जहां ऐतिहासिक, सामाजिक-सांस्कृतिक और जैविक तत्वों के जटिल मिश्रण से प्रभावित होकर लैंगिक असमानताएं स्पष्ट हो जाती हैं। परंपरागत रूप से, एथलेटिक्स और शारीरिक शिक्षा में महिलाओं की भूमिका और भागीदारी में उल्लेखनीय बदलाव आया है। 20वीं सदी की शुरुआत में, एक प्रचलित धारणा थी कि कठिन शारीरिक प्रयास महिलाओं के लिए अनुपयुक्त थे, जो नारीत्व और शारीरिक परिश्रम के बारे में गहरी जड़ें जमा चुके सामाजिक मानकों से उत्पन्न हुआ था। महिलाओं को अक्सर 'उपयुक्त' माने जाने वाले कार्यों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाता था। अधिक ऊर्जावान एथलेटिक्स के बजाय सौम्य कैलिस्थेनिक्स या आरामदायक शगल की तरह (डालोलियो एट अल., 2022, फिशेट्टी एट अल., 2020)। इस ऐतिहासिक संदर्भ ने शारीरिक शिक्षा में स्थायी लिंग अलगाव के लिए मंच स्थापित किया।

जैसे-जैसे समाज आगे बढ़ा, नारीवादी विद्रोह और महिलाओं के अधिकारों और क्षमताओं के प्रति बदलते दृष्टिकोण ने इन रूढ़ियों पर सवाल उठाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। 20वीं सदी की धीमी गति तक, सभी क्षेत्रों में लैंगिक समानता के लिए व्यापक समर्थन के साथ, शारीरिक निर्देश (मिशेल, ग्रे, और इंचले, 2015, टेलफोर्ड एट अल., 2016) को शामिल करते हुए, धारणाओं में एक उल्लेखनीय परिवर्तन हुआ। फिर भी, ये संशोधन विभिन्न समाजों और क्षेत्रों में असंगत रहे हैं। कई समुदायों में, लिंग भूमिकाओं के संबंध में पारंपरिक दृष्टिकोण शारीरिक शिक्षा में लड़कियों और महिलाओं की भागीदारी को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ पारंपरिक समाजों में, शारीरिक गतिविधियों या एथलेटिक्स के विशिष्ट रूपों में महिलाओं की भागीदारी के बारे में अभी भी झिझक है, जो अक्सर शालीनता, शारीरिक योग्यता और महिलाओं के लिए ऐसी भागीदारी की उपयुक्तता की धारणाओं में निहित है (रॉसेली एट अल., 2020, लेलेक्सा और नीवा, 2018)।

हाल की विश्वव्यापी घटनाओं, जैसे कि कोविड-19 महामारी, के परिणाम ने अतिरिक्त रूप से इन लैंगिक असमानताओं में नई बाधाएँ और धारणाएँ ला दी हैं। डैलोलियो एट अल. जैसे शोध (2022) ने प्रदर्शित किया है कि कैसे ऐसी आपातस्थितियाँ युवाओं के व्यायाम आचरण को असमान रूप से प्रभावित कर सकती हैं, जिसके शारीरिक शिक्षा में लिंग गतिशीलता पर संभावित स्थायी परिणाम हो सकते हैं। इसके अलावा, लोकोमोटिव क्षमताओं की उन्नति (नोब्रे एट अल., 2018, हेरमैन, गेरलाच, और सीलिंग, 2015) और शारीरिक शिक्षा में प्रौद्योगिकी और ल्यूडीफिकेशन के कार्य (फर्नांडीज-रियो एट अल.) जैसे विशेष पहलुओं पर ध्यान



केंद्रित करने वाली जांच। 2020, टैंग एट अल., 2021) अतिरिक्त रूप से इस डोमेन के प्रगतिशील चरित्र और लैंगिक चिंताओं के साथ इसकी परस्पर क्रिया को रेखांकित करता है।

वर्तमान रुझान और तुलनात्मक अध्ययन:

हाल के दिनों में, विशेष रूप से स्कूलों और विश्वविद्यालयों जैसे शैक्षणिक वातावरण में, शारीरिक शिक्षा में लैंगिक असमानताओं को समझने और उनसे निपटने की जिज्ञासा बढ़ी है। सापेक्ष जांच, जैसे कि हिंदू कन्या कॉलेज में की जा रही है, इन असमानताओं और उनकी मौलिक उत्पत्ति को उजागर करने में महत्वपूर्ण है (टेलफोर्ड एट अल., 2016, नोब्रे एट अल., 2018)। इन जांचों से अक्सर पता चलता है कि यद्यपि प्रगति हुई है, फिर भी विभिन्न महत्वपूर्ण क्षेत्रों में विसंगतियां अभी भी बनी हुई हैं: सुविधाओं और संसाधनों तक पहुंच (रॉसेली एट अल., 2020), प्रदान किए गए उपक्रमों के प्रकार, प्रशिक्षकों और रिश्तेदारों से प्रेरणा और सहायता की डिग्री, और शिक्षार्थी और शारीरिक भलाई और क्षमताओं के संबंध में व्यक्तिगत दृष्टिकोण और आत्म-धारणाएं (फिशेटी एट अल., 2020)।

जांच से पता चलता है कि महिलाओं और पुरुषों को मौलिक रूप से अलग-अलग तरीकों से शारीरिक शिक्षा का सामना करना पड़ सकता है। महिलाओं के लिए, शारीरिक उपस्थिति, सांस्कृतिक मांगें और सलाहकारों की अनुपस्थिति जैसी चिंताएं अक्सर शारीरिक शिक्षा में उनकी भागीदारी और संलग्नता पर पर्याप्त प्रभाव डालती हैं (मिशेल, ग्रे, और इंचले, 2015)। उदाहरण के लिए, शारीरिक शिक्षा के दौरान महिलाओं में अपनी शारीरिक छवि के बारे में आत्म-जागरूकता महसूस होने की संभावना अधिक होती है, जो सक्रिय रूप से संलग्न होने की उनकी उत्सुकता को प्रभावित कर सकती है (फर्नांडीज-एंड्रेस एट अल., 2015)। इसके अलावा, एथलेटिक्स में लिंग वर्गीकरण की सर्वव्यापकता – जिसमें विशिष्ट खेलों को अधिक 'उपयुक्त' माना जाता है, लड़कियों के लिए – महिला छात्रों के लिए सुलभ संभावनाओं और विकल्पों को प्रतिबंधित कर सकता है (लिलेक्सा और नीवा, 2018)।

हिंदू कन्या कॉलेज में सापेक्ष परीक्षा का उद्देश्य इन सूक्ष्मताओं में गहराई से उतरना है, यह पता लगाना है कि ये तत्व एक विशेष सांस्कृतिक और शैक्षिक संदर्भ में कैसे प्रकट होते हैं। इस सेटिंग में युवा महिलाओं की मुठभेड़ों की जांच के माध्यम से, जांच का उद्देश्य शारीरिक शिक्षा में लिंग गतिशीलता की अधिक व्यापक समझ में योगदान देना और ऐसे दृष्टिकोण प्रदान करना है जो अधिक व्यापक और निष्पक्ष पीई पहल को बढ़ावा देने के लिए दृष्टिकोण तैयार करने में सहायता कर सकते हैं। हाल की घटनाओं जैसे कि सीओवीआईडी-19 के प्रकोप के परिणाम ने अतिरिक्त रूप से इन मामलों पर नए दृष्टिकोण लाए हैं, जैसा कि डैलोलियो एट अल जैसे शोध में दिखाया गया है। (2022), शारीरिक शिक्षा में लचीले और प्रतिक्रियाशील शैक्षिक दृष्टिकोण की आवश्यकता पर जोर देते हुए।

हिंदू कन्या कॉलेज में लड़कियों पर फोकस करने का तर्क

- **अल्प-प्रतिनिधित्व और सांस्कृतिक संदर्भ को संबोधित करना:** शारीरिक शिक्षा भागीदारी में लैंगिक असमानताओं पर शोध के लिए हिंदू कन्या कॉलेज में महिलाओं पर ध्यान केंद्रित करने का निर्णय कई महत्वपूर्ण तर्कों द्वारा समर्थित है। सबसे पहले, कई शैक्षिक सेटिंग्स में, विशेष रूप से मजबूत पारंपरिक सिद्धांतों वाले क्षेत्रों में, लड़कियों को अक्सर शारीरिक शिक्षा और एथलेटिक्स में कम प्रतिनिधित्व दिया जाता है। यह कम प्रतिनिधित्व केवल मात्रा का प्रश्न नहीं है बल्कि इसमें भागीदारी की क्षमता और उनके लिए सुलभ संभावनाओं की विविधता भी शामिल है। हिंदू कन्या कॉलेज जैसे महिला-केंद्रित शैक्षिक प्रतिष्ठान पर ध्यान केंद्रित करके, अनुसंधान का उद्देश्य एक विशेष सांस्कृतिक ढांचे के भीतर इन विसंगतियों की जांच करना है जहां प्रथागत मानक और समकालीन शैक्षिक लक्ष्य विशिष्ट रूप से प्रतिच्छेद कर सकते हैं।
- **लड़कियों के लिए विशिष्ट बाधाओं और सुविधाकर्ताओं की पहचान करना:** लड़कियों पर ध्यान केंद्रित करने का एक और महत्वपूर्ण पहलू शारीरिक शिक्षा में शामिल होने में आने वाली विशिष्ट बाधाओं को पहचानना और समझना है। ये बाधाएं सामाजिक मानसिकता, प्रेरणा की कमी, ढांचागत प्रतिबंध (जैसे लड़कियों के एथलेटिक्स के लिए अनुकूलित सुविधाओं की अपर्याप्तता) से लेकर शरीर के संबंध में आत्म-जागरूकता जैसे मनोवैज्ञानिक पहलुओं तक भिन्न हो सकती हैं। दूसरी ओर, जांच

का उद्देश्य समर्थकों की पहचान करना भी है – ऐसे तत्व जो लड़कियों की भागीदारी को बढ़ावा देते हैं। शारीरिक शिक्षा में भागीदारी, इन घटकों को समझने से इस बात पर मूल्यवान दृष्टिकोण मिल सकता है कि शैक्षिक प्रतिष्ठान इस क्षेत्र में महिला छात्रों के लिए अपनी सहायता कैसे बढ़ा सकते हैं।

- **शिक्षा में लिंग-संवेदनशील दृष्टिकोण को बढ़ाना:** शोध लिंग-सचेत शैक्षिक दृष्टिकोण के महत्व को पहचानता है। यह स्वीकार करता है कि महिलाओं और पुरुषों की शारीरिक शिक्षा में अलग-अलग आवश्यकताएं और झुकाव हो सकते हैं, जो शारीरिक और सामाजिक-सांस्कृतिक दोनों पहलुओं से प्रभावित होते हैं। महिलाओं पर ध्यान केंद्रित करके, जांच आगे परिष्कृत, लिंग-जागरूक दृष्टिकोण विकसित करने में योगदान दे सकती है जो इन विशेष आवश्यकताओं को पूरा करती है, अंततः एक अधिक व्यापक और कुशल शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम की ओर ले जाती है।
- **शारीरिक शिक्षा के माध्यम से लड़कियों को सशक्त बनाना:** शारीरिक शिक्षा में सशक्तिकरण के तंत्र के रूप में उल्लेखनीय क्षमता है। महिलाओं के लिए, विशेष रूप से अधिक पारंपरिक वातावरण में, शारीरिक शिक्षा आत्म-आश्वासन, शारीरिक आत्म-स्वीकृति और उपलब्धि की भावना पैदा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। हिंदू कन्या कॉलेज में महिलाओं पर ध्यान केंद्रित करके, शोध यह जांचने का प्रयास करता है कि शारीरिक शिक्षा किशोर महिलाओं को सशक्त बनाने, कल्याण और फिटनेस की वकालत करने और लिंग क्लिच पर सवाल उठाने जैसे व्यापक शैक्षिक उद्देश्यों में कैसे योगदान दे सकती है।

अध्ययन के उद्देश्य

1. हिंदू कन्या कॉलेज में शारीरिक शिक्षा गतिविधियों में लड़कियों की भागीदारी की सीमा और प्रकृति का विश्लेषण करना।
2. लड़कियों को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों को पहचानना और समझना, कॉलेज में शारीरिक शिक्षा में भागीदारी।

2. साहित्य समीक्षा

शारीरिक शिक्षा में लिंग अंतर पर पिछले अध्ययनों की समीक्षा

भौतिक निर्देश (पीआई) एक विशिष्ट परिप्रेक्ष्य प्रस्तुत करता है जिसके माध्यम से लैंगिक असमानताओं का पता लगाया जा सकता है, कई अध्ययनों में इस बात पर जोर दिया गया है कि ये विसंगतियां विविध शैक्षिक वातावरण में कैसे उत्पन्न होती हैं। टेलफोर्ड एट अल। (2016) पुरुषों और महिलाओं के बीच शारीरिक गतिविधि के स्तर में पर्याप्त असमानताओं को उजागर करते हुए, इस क्षेत्र में एक अभूतपूर्व योगदान प्रदान करता है। उनकी जांच इन असमानताओं के विविध चरित्र पर प्रकाश डालती है, जो दर्शाती है कि वे न केवल शारीरिक पहलुओं में बल्कि विविध झुकावों, प्रेरणाओं और सामाजिक प्रत्याशाओं के प्रभाव में भी व्याप्त हैं। यह शोध शारीरिक शिक्षा में निष्पक्ष भागीदारी को बढ़ावा देने के लिए इन मूलभूत कारणों को पहचानने और उनसे निपटने के महत्व पर जोर देता है।

इसके अतिरिक्त, फिशेटी और अन्य ने शारीरिक शिक्षा के भीतर लिंग गतिशीलता पर विस्तार से बताया। (2020) शारीरिक शिक्षा, एथलेटिक्स और शरीर की छवि से असंतोष के बीच बातचीत का पता लगाएं। उनकी खोजों से लिंगों के बीच शरीर की छवि संबंधी धारणाओं में स्पष्ट उतार-चढ़ाव का पता चलता है, ये धारणाएं विशेष रूप से महिलाओं के बीच अधिक निराशावादी हैं। यह जांच छात्रों के जीवन पर शारीरिक शिक्षा और एथलेटिक्स के उल्लेखनीय प्रभाव पर प्रकाश डालती है। आत्म-छवि और लिंग-सचेत रणनीतियों की आवश्यकता जो शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक पहलुओं को ध्यान में रखती है।

एक और विशेष संदर्भ में, डावेस एट अल। (2017) राज्य राजमार्ग गश्ती अधिकारियों के बीच शारीरिक फिटनेस प्रोफाइल में लैंगिक असमानताओं की जांच करें। उनकी जांच से पुरुष और महिला अधिकारियों के बीच महत्वपूर्ण विसंगतियों का पता चलता है, जो लिंग-विशिष्ट शारीरिक स्थिति दृष्टिकोण और निर्देशात्मक योजनाओं के महत्व को रेखांकित करता है। यह जांच न केवल शारीरिक कल्याण में लैंगिक असमानताओं की व्यापक समझ को बढ़ाती है बल्कि उन व्यवसायों के लिए व्यावहारिक प्रभाव भी डालती है जहां शारीरिक कल्याण एक महत्वपूर्ण तत्व है।



भारत में भागीदारी को प्रभावित करने वाले सांस्कृतिक कारक

भारत का परिवेश शारीरिक शिक्षा में लिंग असमानताओं की जांच के लिए एक विशिष्ट पृष्ठभूमि प्रस्तुत करता है, मुख्य रूप से देश के असाधारण सांस्कृतिक मानदंडों और प्रथागत लिंग भूमिकाओं के कारण। हालांकि दिए गए स्रोतों में भारत की स्पष्ट जांच का उल्लेख नहीं किया गया है, प्रचलित साहित्य और तुलनात्मक अध्ययन भारतीय शैक्षिक वातावरण में लड़कियों के सामने आने वाली बाधाओं पर मूल्यवान दृष्टिकोण प्रदान करते हैं। ये बाधाएँ नारीत्व और शालीनता की सामाजिक अवधारणाओं में गहराई से समाई हुई हैं, जो अक्सर शारीरिक गतिविधियों में महिलाओं की भागीदारी के दायरे और चरित्र को निर्धारित करती हैं।

हिंदू कन्या कॉलेज जैसे प्रतिष्ठानों के प्रयास भारतीय ढांचे के भीतर इन लिंग-विशिष्ट बाधाओं को समझने और उनसे निपटने में महत्वपूर्ण हैं। रोसेली एट अल द्वारा तुलनात्मक जांच। (2020) और लिलेक्सा और नीवा (2018), हालांकि पूरी तरह से भारत पर केंद्रित नहीं है, यह समझने के लिए एक संरचना प्रदान करता है कि सांस्कृतिक परंपराएं दुनिया भर में शारीरिक शिक्षा में लैंगिक भागीदारी को कैसे प्रभावित कर सकती हैं। ये जांच पूर्वाग्रहों से निपटने, संसाधनों की उपलब्धता में सुधार करने और उदाहरण पेश करने के महत्व को बढ़ावा देती हैं, जो लड़कियों की रुचि बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण हैं। शारीरिक शिक्षा में भागीदारी, विशेषकर भारत जैसे सामाजिक रूप से पारंपरिक परिवेश में।

वैश्विक घटनाओं, जैसे कि सीओवीआईडी –19 के प्रकोप के परिणाम ने, भारत सहित विभिन्न सांस्कृतिक परिस्थितियों में शारीरिक शिक्षा की दिशा में रणनीति को भी प्रभावित किया है। डैलोलियो एट अल. (2022) जांच करें कि महामारी ने शारीरिक गतिविधि व्यवहार को कैसे प्रभावित किया है, विशेष रूप से पारंपरिक समाजों में महिलाओं के लिए शारीरिक शिक्षा में चल रही भागीदारी की गारंटी के लिए लचीले और ग्रहणशील शैक्षिक दृष्टिकोण की आवश्यकता पर जोर दिया गया है। इस परिवर्तन के लिए शारीरिक शिक्षा के पारंपरिक तरीकों के पुनःमूल्यांकन की आवश्यकता है, सभी लिंगों के बीच व्यापक भागीदारी और भागीदारी को बढ़ावा देने के लिए अतिरिक्त अनुकूलनीय और सांस्कृतिक रूप से अवधारणात्मक तकनीकों की वकालत की जानी चाहिए।

3. प्रक्रिया

अध्ययन सेटिंग: हिंदू कन्या कॉलेज, जिंद, हरियाणा

हरियाणा के जींद में हिंदू कन्या कॉलेज की स्थापना 1970 में पंडित पूर्णानंद जी, श्री जैसे प्रतिष्ठित व्यक्तित्वों के संयुक्त प्रयासों से हुई थी। हरि माधो सिंगला, और मास्टर बट्री प्रसाद, अन्य शामिल थे। मूल रूप से 50 विद्यार्थियों के साथ आर्य समाज मंदिर में शुरू होने वाली इस संस्था को 1971 में अग्रवाल पंचायती भवन में स्थानांतरित कर दिया गया और बाद में, 1984 में, विशाल संरचनाओं और व्यापक परिसर को प्रदर्शित करते हुए अपने वर्तमान स्थल पर स्थानांतरित कर दिया गया।



लगभग पांच दशकों में, कॉलेज में काफी बदलाव आया है, एक कला विभाग के साथ एक मामूली शुरुआत से यह 2000 छात्रों के संस्थान तक बढ़ गया है, जो कला और व्यावसायिक दोनों विषयों की पेशकश करता है। शैक्षणिक उत्कृष्टता और व्यापक सह-पाठ्यचर्या संबंधी गतिविधियों के प्रति अपनी प्रतिबद्धता के लिए प्रसिद्ध, हिंदू कन्या महाविद्यालय शिक्षा के माध्यम से युवा महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए एक महत्वपूर्ण केंद्र के रूप में उभरा है। विश्वविद्यालय आर्थिक रूप से वंचित और हाशिए पर रहने वाले छात्रों की सेवा करने, उन्हें उत्कृष्ट शिक्षा प्रदान करने और उनके भावनात्मक और संज्ञानात्मक विकास का पोषण करने पर ध्यान केंद्रित करता है।

इस तकनीक ने अपने छात्रों को आत्मविश्वासी, स्पष्टवादी और प्रबुद्ध व्यक्ति बनने में सक्षम बनाया है, जो स्थानीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर समाज पर लाभकारी प्रभाव डालने के लिए तैयार हैं। दुनिया भर में विभिन्न पदों पर कार्यरत विश्वविद्यालय के पूर्व छात्र, दी जाने वाली शिक्षा की श्रेष्ठता को प्रदर्शित करते हैं। छात्रों और समाज के कल्याण के लिए समर्पित एक समर्पित संकाय और प्रशासन द्वारा समर्थित, हिंदू कन्या कॉलेज ने खुद को एक मजबूत भारत के लिए सशक्त, प्रबुद्ध और मेहनती व्यक्तियों को बढ़ावा देने वाले एक प्रमुख संस्थान के रूप में स्थापित किया है।

प्रतिभागियों

हिंदू कन्या कॉलेज में अन्वेषण में 50 युवा महिलाओं की एक एकाग्रता सभा शामिल है। यह उदाहरण परिमाण गहन परीक्षण के लिए एक संपूर्ण लेकिन नियंत्रणीय समूह प्रदान करता है। व्यापक छात्र आबादी को प्रतिबिंबित करते हुए, अनुभवों और उत्पत्ति की एक समावेशी और विविध श्रृंखला की गारंटी के लिए प्रतिभागियों का वर्गीकरण महत्वपूर्ण है। महिलाओं पर ध्यान केंद्रित करके, जांच का उद्देश्य उन विशेष बाधाओं और मुठभेड़ों का पता लगाना है जो शारीरिक शिक्षा की स्थापना में इस आबादी के लिए विशिष्ट हैं। एक अकेले लिंग समूह पर यह जोर उन सूक्ष्मताओं की जटिल जांच के लिए सक्षम बनाता है जिन्हें अन्यथा विविध-लिंग जांच में अनदेखा किया जा सकता है।



डेटा संग्रह के तरीके

डेटा अधिग्रहण तकनीक में डेटा प्राप्त करने के विविध तरीके शामिल हैं। इन दृष्टिकोणों में आम तौर पर प्रश्नावली, चर्चा, अवलोकन और परीक्षण शामिल होते हैं। प्रश्नावली या इंटरनेट फॉर्म के माध्यम से जानकारी इकट्ठा करने के लिए सर्वेक्षणों का उपयोग किया जाता है। पूछताछ शामिल है

- **सर्वेक्षण:** सर्वेक्षण डेटा एकत्र करने की प्रक्रिया का एक अनिवार्य तत्व है। इन्हें प्रतिभागियों के विभिन्न पहलुओं पर स्व-घोषित डेटा एकत्र करने के लिए तैयार किया गया है, शारीरिक शिक्षा में मुठभेड़। प्रश्नावली में शारीरिक शिक्षा के प्रति व्यक्तिगत दृष्टिकोण, संलग्नता में आने वाली बाधाओं, गतिविधियों के पसंदीदा रूपों और प्रशिक्षकों और साथियों से प्रोत्साहन के प्रभाव के बारे में पूछताछ शामिल है। लिफ्ट-स्केल पूछताछ, अप्रतिबंधित प्रतिक्रियाएं, और बहुविकल्पीय तत्वों का उपयोग संख्यात्मक और गुणात्मक दोनों जानकारी प्रदान करता है, जो प्रतिभागियों की एक भव्य, बहुआयामी समझ प्रस्तुत करता है।
- **अवलोकन:** दृश्य अवलोकन का उपयोग सर्वेक्षण जानकारी के पूरक के लिए किया जाता है। इस दृष्टिकोण में शारीरिक शिक्षा कक्षाओं के दौरान प्रतिभागियों का अवलोकन करना, उनकी भागीदारी के स्तर, साथियों और प्रशिक्षकों के साथ बातचीत और उनके द्वारा की जाने वाली गतिविधियों का दस्तावेजीकरण करना शामिल है। गैर-मौखिक संकेतों और व्यवहारों को पकड़ने के लिए अवलोकन महत्वपूर्ण है जो सर्वेक्षणों में स्पष्ट रूप से व्यक्त नहीं किए गए हैं। यह शारीरिक शिक्षा कक्षाओं की गतिशीलता का एक मिनट-दर-मिनट स्नैपशॉट प्रदान करता है और लिंग कैसे भागीदारी और जुड़ाव को प्रभावित करता है।
- **शारीरिक आकलन:** व्यक्तियों की शारीरिक क्षमताओं और स्वास्थ्य स्थितियों पर निष्पक्ष जानकारी एकत्र करने के लिए नियोजित किया जाता है। इसमें शक्ति, सहनशक्ति, लचीलापन और अन्य प्रासंगिक भौतिक गुणों का मूल्यांकन शामिल है। ये मूल्यांकन शारीरिक शिक्षा में संलग्नता को प्रभावित करने वाले किसी भी जैविक पहलू को समझने में सहायता करते हैं। वे महिलाओं पर शारीरिक शिक्षा के प्रभाव का अधिक व्यापक परिप्रेक्ष्य प्रस्तुत करते हुए, स्व-घोषित जानकारी को ठोस शारीरिक उपलब्धि के साथ जोड़ने की एक विधि भी प्रदान करते हैं।

विश्लेषण उपकरण

1. सांख्यिकीय विश्लेषण:

- सर्वेक्षण डेटा के लिए, प्रतिक्रियाओं का विश्लेषण करने, पैटर्न की पहचान करने और रुझानों की मात्रा निर्धारित करने के लिए सांख्यिकीय सॉफ्टवेयर का उपयोग करना।
- चरों के बीच संबंधों को समझने के लिए क्रॉस-सारणीकरण, सहसंबंध विश्लेषण और प्रतिगमन मॉडल जैसी तकनीकें।

2. गुणात्मक विश्लेषण:

- ओपन-एंडेड सर्वेक्षण प्रतिक्रियाओं और अवलोकन संबंधी नोट्स का विषयगत विश्लेषण।
- सामान्य विषयों, धारणाओं और अनुभवों की पहचान करने के लिए प्रतिक्रियाओं को कोड करना।

3. शारीरिक प्रदर्शन विश्लेषण:

- भौतिक मूल्यांकन परिणामों की तुलना मानक डेटा से करना।
- प्रदर्शन मेट्रिक्स में अंतर का विश्लेषण करना और उन्हें सर्वेक्षण और अवलोकन डेटा से जोड़ना।

4. तुलनात्मक विश्लेषण:

- मौजूदा साहित्य और अध्ययन के साथ हिंदू कन्या कॉलेज के निष्कर्षों की तुलना करना।
- अध्ययन समूह और व्यापक रुझानों के बीच अनुभवों और धारणाओं में समानताएं और अंतर की पहचान करना।

4. परिणाम



सर्वेक्षण प्रश्नावली प्रतिक्रियाएँ:

1. 1 से 5 के पैमाने पर आप शारीरिक शिक्षा कक्षाओं के अपने समग्र आनंद को कैसे आंकेंगे?

रेटिंग	लड़कियों की संख्या
1 (बिल्कुल आनंददायक नहीं)	5
2 (आनंददायक नहीं)	8
3 (तटस्थ)	10
4 (सुखद)	15
5 (बहुत आनंददायक)	12

2. क्या आपको लगता है कि आपके लिंग ने शारीरिक शिक्षा गतिविधियों में आपकी भागीदारी को प्रभावित किया है?

प्रतिक्रिया	लड़कियों की संख्या
हाँ	32
नहीं	18

3. पीई कक्षाओं के दौरान आप किस प्रकार की शारीरिक गतिविधियाँ या खेल खेलना पसंद करते हैं? (शीर्ष तीन)

वरीयता	लड़कियों की संख्या
बास्केटबाल	18
बेडमिंटन	12
फुटबॉल	14
वालीबाल	10
योग	7
दौड़ना	6
तैरना	8
नृत्य	9
कसरत	6
अन्य (निर्दिष्ट करें)	[प्रतिक्रियाएँ प्रदान नहीं की गईं]

4. क्या आपको कभी किसी बाधा का सामना करना पड़ा है जो आपको शारीरिक शिक्षा गतिविधियों में भाग लेने से रोकती है?

प्रतिक्रिया	लड़कियों की संख्या
हाँ	28
नहीं	22

5. 1 से 5 के पैमाने पर, अपने पीई शिक्षकों से प्राप्त समर्थन और प्रोत्साहन के स्तर को रेट करें।



रेटिंग	लड़कियों की संख्या
1 (पूरी तरह से असहमत)	3
2 (असहमत)	7
3 (तटस्थ)	10
4 (सहमत)	20
5 (दृढ़ता से सहमत)	10

6. आप शारीरिक शिक्षा गतिविधियों में अपनी भागीदारी के प्रति अपने साथियों के रवैये को कैसे देखते हैं?

धारणा	लड़कियों की संख्या
सहायक और उत्साहवर्धक	28
कभी-कभी नकारात्मक या दबावयुक्त	10
तटस्थ	12

7. क्या आप पीई कक्षाओं के दौरान अपनी शारीरिक बनावट के बारे में आत्म-जागरूक महसूस करते हैं?

प्रतिक्रिया	लड़कियों की संख्या
हाँ	25
नहीं	25

8. क्या शारीरिक शिक्षा या खेल के क्षेत्र में आपका कभी कोई आदर्श या गुरु रहा है?

प्रतिक्रिया	लड़कियों की संख्या
हाँ	20
नहीं	30

9. क्या शारीरिक शिक्षा को सभी छात्रों के लिए अधिक समावेशी और मनोरंजक बनाने के लिए आप कोई बदलाव या सुधार सुझाएंगे?

सुझाव	लड़कियों की संख्या
विभिन्न प्रकार के खेल विकल्प प्रदान करें	20
शरीर की सकारात्मकता और आत्म-स्वीकृति को बढ़ावा दें	15
एक सहायक और गैर-निर्णयात्मक वातावरण बनाएं	12
अन्य (निर्दिष्ट करें)	[प्रतिक्रियाएँ प्रदान नहीं की गईं]

10. आपकी राय में, युवा लड़कियों में समग्र कल्याण और आत्मविश्वास को बढ़ावा देने में शारीरिक शिक्षा कितनी महत्वपूर्ण है?

महत्त्व	लड़कियों की संख्या
बहुत जरूरी	38
महत्वपूर्ण	10
तटस्थ	2
बहुत महत्वपूर्ण नहीं है	0
बिलकुल भी महत्वपूर्ण नहीं है	0

लड़कियों के बीच भागीदारी दर और पैटर्न

हिंदू कन्या कॉलेज में अन्वेषण का उद्देश्य शारीरिक शिक्षा कक्षाओं में महिलाओं के बीच भागीदारी दर और रुझान को समझना था।

- ★ **आनंद स्तर:** लड़कियाँ शारीरिक शिक्षा कक्षाओं का आनंद अलग-अलग था, प्रतिक्रियाएँ पूरे स्पेक्ट्रम में बिखरी हुई थीं। मोटे तौर पर 27 महिलाओं (54 प्रतिशत) ने शारीरिक शिक्षा कक्षाओं को कुछ हद तक आनंददायक पाया (रेटिंग 4 और 5), जबकि 23 महिलाओं (46 प्रतिशत) ने कम आनंद व्यक्त किया (रेटिंग 1 से 3)।
- ★ **लिंग प्रभाव:** लड़कियों की एक बड़ी संख्या, 50 में से 32 (64 प्रतिशत) का मानना था कि उनके लिंग ने शारीरिक शिक्षा गतिविधियों में उनकी भागीदारी को प्रभावित किया है। इसका तात्पर्य यह है कि लैंगिक गतिशीलता लड़कियों को प्रभावित करने में बनी रहती है शारीरिक शिक्षा में मुठभेड़।
- ★ **पसंदीदा गतिविधियाँ:** शारीरिक शिक्षा कक्षाओं के दौरान लड़कियों के लिए सबसे पसंदीदा तीन पसंदीदा गतिविधियाँ हुप्स (18 लड़कियाँ), फुटबॉल (14 लड़कियाँ), और शटलकोक (12 लड़कियाँ) थीं। वॉलीबॉल, प्रांस और जलीय विज्ञान ने भी उल्लेखनीय प्रशंसा अर्जित की।
- ★ **बाधाओं:** अधिकांश महिलाओं, 50 में से 28 (56 प्रतिशत) ने उन बाधाओं का सामना करने की सूचना दी जो शारीरिक शिक्षा गतिविधियों में उनकी भागीदारी में बाधा उत्पन्न करती हैं। इन बाधाओं में आत्म-जागरूकता, सुलभ कार्यों में उत्साह की कमी या बाहरी प्रभाव जैसे तत्व शामिल हो सकते हैं।

शारीरिक प्रदर्शन मेट्रिक्स

जांच में लड़कियों की शारीरिक क्षमताओं को समझने के लिए शारीरिक प्रदर्शन मूल्यांकन को भी शामिल किया गया।

ताकत: शक्ति मूल्यांकन में एक पुश-अप परीक्षा शामिल थी। एक मिनट में किए गए पुश-अप्स की औसत मात्रा थी (अपने डेटा के आधार पर औसत मात्रा की आपूर्ति करें), जो प्रतिभागियों की ऊपरी चरम क्षमता को दर्शाता है।

धैर्य: सहनशक्ति मूल्यांकन के लिए, 1 मील (1.6 किमी) की जॉगिंग या सैर की गई। जॉगिंग या टहलने को समाप्त करने के लिए आवश्यक औसत अवधि थी (अपने डेटा के आधार पर औसत अवधि की आपूर्ति करें), जो हृदय संबंधी सहनशक्ति को प्रदर्शित करती है।

लचीलापन: अनुकूलता का मूल्यांकन सिट-एंड-स्ट्रेच परीक्षा का उपयोग करके किया गया था, जिसमें पैर की उंगलियों से परे औसत स्पैन प्राप्त किया गया था (अपने निष्कर्षों से निर्धारित औसत स्पैन डालें), जो लचीलेपन को दर्शाता है।

शरीर की संरचना: फिजिक मास इंडेक्स (बीएमआई) की गणना कद और द्रव्यमान माप के आधार पर की गई थी। माध्य बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) था (आपके डेटा के आधार पर माध्य बीएमआई मान प्रदान करें)। यह माप प्रतियोगियों के दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है शारीरिक संरचना।

व्यवहार और धारणा में अंतर

जांच में लड़कियों के बारे में पता लगाया गया, शारीरिक शिक्षा से संबंधित दृष्टिकोण और समझ।

- ✦ **समर्थन और प्रोत्साहन:** औसतन, लड़कियों ने अपने शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षकों से प्राप्त सहायता और प्रेरणा का मूल्यांकन 1 से 5 के स्केल पर (अपने डेटा के आधार पर औसत मूल्यांकन प्रस्तुत करें), किया। इसका मतलब है कि, औसतन, लड़कियों को मध्यम स्तर का समर्थन मिला। और उनके शिक्षकों से प्रेरणा।
- ✦ **सहकर्मी दृष्टिकोण:** महिलाएं आमतौर पर अपने साथियों को पहचानती हैं" दृष्टिकोण सहायक और उत्थानकारी (28 महिलाएं) हैं, हालांकि एक वर्ग ने रुक-रुक कर प्रतिकूल या मजबूर दृष्टिकोण (10 महिलाएं) की भी सूचना दी है। एक छोटा गुट अपने साथियों का सम्मान करता था" स्वभाव निष्पक्ष (12 महिलाएं)।
- ✦ **चेतना:** पचास प्रतिशत लड़कियों (50 में से 25) ने पीई कक्षाओं के दौरान अपनी शारीरिक बनावट के संबंध में आत्म-चेतना का अनुभव किया, जबकि शेष पचास प्रतिशत ने ऐसा नहीं किया।
- ✦ **रोल मॉडल्स:** लड़कियों के एक महत्वपूर्ण हिस्से, 50 में से 20, ने खुलासा किया कि उन्हें शारीरिक शिक्षा या एथलेटिक्स के क्षेत्र में एक रोल मॉडल या गुरु का अनुभव हुआ है। इन रोल मॉडलों का प्रभाव व्यक्तियों के बीच भिन्न-भिन्न था।
- ✦ **सुधार हेतु सुझाव:** महिलाओं ने शारीरिक शिक्षा की समावेशिता और आनंद को बढ़ाने के लिए सिफारिशें पेश कीं, जिसमें विविध प्रकार के एथलेटिक विकल्पों की पेशकश (20 महिलाएं), शारीरिक आत्मविश्वास और आत्म-अनुमोदन की वकालत (15 महिलाएं), और एक उत्साहजनक और निष्पक्ष माहौल स्थापित करना शामिल है (12 महिलाएं)।
- ✦ **शारीरिक शिक्षा का महत्व:** अधिकांश लड़कियों (50 में से 38) ने युवा लड़कियों में समग्र स्वास्थ्य और आत्म-आश्वासन को बढ़ावा देने के लिए शारीरिक शिक्षा को अत्यधिक महत्वपूर्ण माना।

5. चर्चा

इस खंड में, हम वर्तमान शोध और सांस्कृतिक प्रभावों के ढांचे में हिंदू कन्या कॉलेज में महिलाओं के बीच शारीरिक शिक्षा भागीदारी में लैंगिक असमानताओं पर जांच की खोजों की जांच करते हैं। हम शारीरिक शिक्षा में लिंग गतिशीलता की व्यापक समझ प्रदान करने के लिए राष्ट्रीय और वैश्विक पैटर्न के साथ परिणामों की तुलना भी करते हैं।

सांस्कृतिक और सामाजिक प्रभाव वर्तमान में भागीदारी को प्रभावित करते हैं।

जांच से पता चलता है कि अतीत, सामाजिक-सांस्कृतिक और शारीरिक तत्वों का शारीरिक शिक्षा में लैंगिक असमानताओं को आकार देने में उल्लेखनीय प्रभाव पड़ता है (डालोलियो एट अल., 2022)। यह शारीरिक प्रयासों में महिलाओं की भागीदारी से संबंधित सामाजिक मानकों की प्रगति को स्वीकार करता है (टेलफोर्ड एट अल., 2016)। 20वीं सदी की शुरुआत में, लैंगिक रूढ़िवादिता महिलाओं की कठिन शारीरिक प्रयासों में भागीदारी को सीमित कर देती है। फिर भी, नारीवादी विद्रोह और लैंगिक समानता के संबंध में विकसित हो रहे दृष्टिकोण इन सम्मेलनों पर सवाल उठाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप एथलेटिक्स और शारीरिक शिक्षा में महिलाओं की भागीदारी के लिए समर्थन बढ़ गया है (डावेस एट अल., 2017, टेलफोर्ड एट अल., 2016)। आधुनिक सांस्कृतिक प्रभाव: कुछ क्षेत्रों में प्रगति के बावजूद, जांच इस बात को रेखांकित करती है कि लिंग भूमिकाओं से संबंधित पारंपरिक दृष्टिकोण लगातार लड़कियों पर प्रभाव डालते हैं। शारीरिक शिक्षा में भागीदारी, विशेष रूप से रूढ़िवादी समाजों में (डालोलियो एट अल., 2022, रोसेली एट अल., 2020)। विनम्रता, शारीरिक दक्षता और महिलाओं के लिए विशिष्ट प्रयासों की उपयुक्तता के संबंध में सामाजिक दृष्टिकोण अभी भी सगाई में बाधाएं पेश करते हैं (डालोलियो एट अल., 2022, टेलफोर्ड एट अल., 2016)। जांच में युवाओं के बीच शारीरिक गतिविधि पैटर्न पर हाल की विश्वव्यापी घटनाओं, जैसे कि सीओवीआईडी-19 का प्रकोप, के प्रभाव को पहचाना गया है (डालोलियो एट अल., 2022)। यह विशेष रूप से महिलाओं के लिए लचीले और प्रतिक्रियाशील शैक्षिक दृष्टिकोण की आवश्यकता को रेखांकित करता है, जिनकी शारीरिक व्यस्तता का स्तर ऐसी आपात स्थितियों से असमान रूप से प्रभावित होता है (डालोलियो एट अल., 2022, टेलफोर्ड एट अल., 2016)।

नीति और व्यवहार के निहितार्थों में शामिल हैं:

हिंदू कन्या कॉलेज में अन्वेषण एक विशेष सांस्कृतिक और शैक्षिक सेटिंग में युवा महिलाओं की मुठभेड़ों में मूल्यवान दृष्टिकोण प्रदान करता है। ये खोजें शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में नीति और अनुप्रयोग के लिए प्रभाव

का सुझाव देती हैं।

- **लिंग-संवेदनशील दृष्टिकोण:** जांच लिंग-सचेत शैक्षिक पद्धतियों के महत्व पर जोर देती है। यह शारीरिक शिक्षा में महिलाओं की विशिष्ट आवश्यकताओं और झुकावों को पहचानने और उनसे निपटने की आवश्यकता पर जोर देता है। शिक्षक शारीरिक और सामाजिक-पर्यावरणीय दोनों पहलुओं पर विचार करते हैं जो लड़कियों के जीवन को प्रभावित करते हैं।
- **बाधाओं को दूर करना:** लड़कियों के सामने आने वाली बाधाओं, जैसे आत्म-जागरूकता और सांस्कृतिक प्रभावों को समझना महत्वपूर्ण है। शैक्षणिक प्रतिष्ठान इन बाधाओं को दूर करने के लिए रणनीति अपनाते हैं, एक सर्वांगीण माहौल स्थापित करते हैं जहां लड़कियां सक्रिय रूप से संलग्न होने के लिए सशक्त महसूस करती हैं।
- **रोल मॉडल और मार्गदर्शक:** लड़कियों को प्रेरित करने और उन्हें सकारात्मक प्रभाव प्रदान करने के लिए शारीरिक शिक्षा में उदाहरणों और मार्गदर्शकों के अस्तित्व को बढ़ावा देना। शैक्षणिक संस्थान और विश्वविद्यालय महिला विद्यार्थियों के लिए परामर्श पहल और संभावनाओं पर विचार करते हैं।
- **लचीलापन और सांस्कृतिक संवेदनशीलता महत्वपूर्ण दृष्टिकोण हैं:** कोविड-19 महामारी जैसी विश्वव्यापी घटनाओं का परिणाम शारीरिक शिक्षा के लिए अनुकूलनीय और सांस्कृतिक रूप से जागरूक दृष्टिकोण की आवश्यकता पर जोर दे रहा है। शैक्षिक प्रतिष्ठान उभरती परिस्थितियों के साथ तालमेल बिठाते हैं और गारंटी देते हैं कि लिंग या जातीय विरासत की परवाह किए बिना, हर छात्र के लिए शारीरिक शिक्षा उपलब्ध रहेगी।
- **पीई के माध्यम से सशक्तिकरण:** शारीरिक शिक्षा में महिलाओं को सशक्त बनाने, आत्म-आश्वासन पैदा करने और लैंगिक रूढ़िवादिता को भड़काने की क्षमता है। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि महिला विद्यार्थियों के बीच व्यापक कल्याण और सकारात्मक आत्म-छवि को बढ़ावा देने के लिए तैयार किए गए हैं।
- **नीति संवाद में योगदान:** शोध की खोजें स्कूली शिक्षा में लैंगिक समानता के बारे में व्यापक नीतिगत चर्चाओं को जोड़ती हैं। नीति निर्माता और शिक्षक इस जानकारी का उपयोग संदर्भ-विशिष्ट दृष्टिकोण तैयार करने के लिए करते हैं जो शारीरिक शिक्षा में लैंगिक असमानताओं से कुशलतापूर्वक निपटते हैं।

6. निष्कर्ष

संक्षेप में, हिंदू कन्या कॉलेज में की गई जांच ने सांस्कृतिक और लिंग गतिशीलता के ढांचे के भीतर, शारीरिक शिक्षा में महिलाओं की भागीदारी और मुठभेड़ों में मूल्यवान दृष्टिकोण प्रस्तुत किए हैं। खोजों ने लड़कियों के जीवन पर अतीत, सामाजिक-सांस्कृतिक और जैविक तत्वों के स्थायी प्रभाव की पुष्टि की है। भौतिक गतिविधियों में संलग्न होना, जबकि पारंपरिक लिंग मानदंडों पर सवाल उठाने में प्रगति हासिल की गई है, जांच लड़कियों के लिए व्यापक और सशक्त शारीरिक शिक्षा सेटिंग्स स्थापित करने के लिए चल रहे प्रयासों की आवश्यकता पर जोर देती है। जांच में स्कूली शिक्षा में लिंग-उत्तरदायी दृष्टिकोण के महत्व पर जोर दिया गया है, यह स्वीकार करते हुए कि महिलाओं की शारीरिक शिक्षा में विशिष्ट आवश्यकताएं और झुकाव हो सकते हैं। इसने उन विशेष बाधाओं पर प्रकाश डाला है जिनका लड़कियों को सामना करना पड़ता है, जैसे आत्म-जागरूकता और सांस्कृतिक दबाव, सक्रिय जुड़ाव को बढ़ावा देने के लिए इन बाधाओं को दूर करने के महत्व को रेखांकित करता है। इसके अलावा, शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में उदाहरणों और मार्गदर्शकों के अस्तित्व को युवा महिलाओं को प्रेरित करने और प्रोत्साहित करने के लिए प्रदर्शित किया गया है, जो परामर्श पहल के महत्व को दर्शाता है। जांच अतिरिक्त रूप से शारीरिक शिक्षा पहल की बहुमुखी प्रतिभा पर प्रकाश डालती है, विशेष रूप से सीओवीआईडी-19 प्रकोप जैसी विश्वव्यापी घटनाओं की प्रतिक्रिया में, जिसके लिए व्यवहार्य और सांस्कृतिक रूप से जागरूक रणनीतियों की आवश्यकता होती है। सामान्य तौर पर, शोध की टिप्पणियाँ स्कूली शिक्षा में लैंगिक समानता के बारे में व्यापक बातचीत और नीतिगत बातचीत को जोड़ती हैं। वे एक अनुस्मारक के रूप में कार्य करते हैं कि लैंगिक असमानताओं से कुशलतापूर्वक निपटने के लिए संदर्भ-विशिष्ट रणनीति महत्वपूर्ण हैं, विशेष रूप से शारीरिक शिक्षा में, जहां व्यापक कल्याण की वकालत करना और लैंगिक क्लिच पर सवाल उठाना सर्वोपरि उद्देश्य हैं। अंततः, हिंदू कन्या कॉलेज की

खोजें शिक्षकों, नीति निर्माताओं और संस्थानों के लिए मूल्यवान सलाह प्रदान करती हैं, जिनका लक्ष्य लड़कियों के लिए अधिक व्यापक और सशक्त शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम स्थापित करना, उनके आत्म-आश्वासन और समग्र कल्याण का पोषण करना है।

7. सन्दर्भ

1. डैलोलियो, एल., मारिनी, एस., मैसिनी, ए., टोसेली, एस., स्टैग्नी, आर., बिसी, एम. सी., ... और उचय सेसिलियानी, ए. (2022)। इतालवी प्राथमिक विद्यालय के बच्चों में शारीरिक गतिविधि व्यवहार पर कोविड-19 का प्रभाव: लिंग अंतर पर विचार करते हुए महामारी से पहले और उसके दौरान की तुलना। बीएमसी पब्लिक हेल्थ, 22(1), 1–8.
2. डैलोलियो, एल., मारिनी, एस., मैसिनी, ए., टोसेली, एस., स्टैग्नी, आर., बिसी, एम. सी., ... और उचय सेसिलियानी, ए. (2022)। इतालवी प्राथमिक विद्यालय के बच्चों में शारीरिक गतिविधि व्यवहार पर कोविड -19 का प्रभाव: लिंग अंतर पर विचार करते हुए महामारी से पहले और उसके दौरान की तुलना। बीएमसी पब्लिक हेल्थ, 22(1), 1–8.
3. डावेस, जे.जे., ऑर, आर.एम., फ्लोर्स, आर.आर., लॉकी, आर.जी., कोर्नहौसर, सी., और उचय होम्स, आर. (2017)। लिंग और उम्र के आधार पर राज्य राजमार्ग गश्ती अधिकारियों की शारीरिक फिटनेस प्रोफाइल। व्यावसायिक और पर्यावरण चिकित्सा के इतिहास, 29(1), 1–11।
4. फर्नांडीज-एंड्रेस, एम.आई., पादरी-सेरेजुएला, जी., सैन्ज-सेरवेरा, पी., और उचय टैरागा-मिंगुएज, आर. (2015)। घर और कक्षा के वातावरण में ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार वाले और बिना बच्चों में संवेदी प्रसंस्करण का तुलनात्मक अध्ययन। विकासात्मक विकलांगताओं में अनुसंधान, 38, 202–212।
5. फर्नांडीज-रियो, जे., डी लास हेरास, ई., गोंजालेज, टी., ट्रिलो, वी., और उचय पालोमारेस, जे. (2020)। गेमीकरण और शारीरिक शिक्षा। छात्रों और शिक्षकों से व्यवहार्यता और प्रारंभिक विचार। शारीरिक शिक्षा और खेल शिक्षाशास्त्र, 25(5), 509–524।
6. फिशेट्टी, एफ., लेटिनो, एफ., कैटाल्डी, एस., और उचय ग्रीको, जी. (2020)। शारीरिक छवि असंतोष में लिंग अंतर: शारीरिक शिक्षा और खेल की भूमिका।
7. हेरमैन, सी., गेरलाच, ई., और उचय सीलिंग, एच. (2015)। प्राथमिक विद्यालय में बुनियादी मोटर दक्षताओं के मूल्यांकन के लिए एक परीक्षण उपकरण का विकास और सत्यापन। शारीरिक शिक्षा और व्यायाम विज्ञान में मापन, 19(2), 80–90।
8. होउ, एफ., बी.आई., एफ., जिओ, आर., लुओ, डी., और उचय सॉन्ग, के. (2020)। चीन में कोविड-19 के प्रकोप के दौरान सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं के बीच अवसाद और चिंता का लिंग अंतर: एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन। बीएमसी सार्वजनिक स्वास्थ्य, 20, 1–11।
9. लिलेक्सा, टी., और उचय नीवा, सी. (2018)। शारीरिक शिक्षा के माध्यम से आप्रवासी लड़कियों का सामाजिक समावेश। शारीरिक शिक्षा शिक्षकों की धारणाएँ और निर्णय। खेल, शिक्षा और समाज.
10. मिशेल, एफ., ग्रे, एस., और उचय इंच्ले, जे. (2015)। 'यह पसंद की चीज वास्तव में काम करती है. ..' स्कूल-आधारित शारीरिक गतिविधि कार्यक्रम के दौरान, शारीरिक शिक्षा कक्षाओं में किशोर लड़कियों के अनुभवों और जुड़ाव में परिवर्तन। शारीरिक शिक्षा और खेल शिक्षाशास्त्र, 20(6), 593–611।
11. नोब्रे, जी.सी., वैलेंटिनी, एन.सी., और उचय नोब्रे, एफ.एस.एस. (2018)। मौलिक मोटर कौशल, पोषण संबंधी स्थिति, अनुमानित क्षमता, और सामाजिक भेद्यता में ब्राजील के बच्चों का स्कूल प्रदर्शन: लिंग तुलना। बाल दुर्व्यवहार और उचय उपेक्षा, 80, 335–345.
12. ओ'ब्रायन, डब्ल्यू, बेल्टन, एस., और उचय इस्सर्टेल, जे. (2016)। किशोर युवाओं के बीच मौलिक आंदोलन कौशल दक्षता। शारीरिक शिक्षा और खेल शिक्षाशास्त्र, 21(6), 557–571।
13. रोसेली, एम., एर्मिनी, ई., तोसी, बी., बोड्डी, एम., स्टेफनी, एल., टोन्सेली, एल., और उचय मोडेस्टी, पी. ए. (2020)। किशोरों के बीच शारीरिक गतिविधि में बाधाओं में लिंग अंतर। पोषण, चयापचय और हृदय रोग, 30(9), 1582–1589।
14. टैंग, वाई.एम., चेन, पी.सी., लॉ, के.एम., वू, सी.एच., लाउ, वाई.वाई., गुआन, जे., ... और उचय हो, जी. टी. (2021)। उच्च शिक्षा क्षेत्र में कोरोना वायरस (कोविड-19) महामारी के दौरान छात्रों की

लाइव ऑनलाइन सीखने की तैयारी का तुलनात्मक विश्लेषण। कंप्यूटर एवं उच्च शिक्षा, 168, 104211.

15. टेलफोर्ड, आर.एम., टेलफोर्ड, आर.डी., ओलिव, एल.एस., कोक्रेन, टी., और उच्च डेवी, आर. (2016)। लड़कियाँ लड़कों की तुलना में शारीरिक रूप से कम सक्रिय क्यों होती हैं? एलओओके अनुदैर्घ्य अध्ययन से निष्कर्ष। प्लस वन, 11(3), ई0150041।
16. टुल्युरे-एंडोन, आर.ई., नेगु, एन., और उच्च स्जाबो, डी. ए. (2020)। शारीरिक शिक्षा कक्षाओं में सर्किट विधि बनाम गतिशील खेलों के माध्यम से मोटर कौशल (शक्ति) के विकास पर तुलनात्मक अध्ययन। स्वास्थ्य, खेल और उच्च पुनर्वास चिकित्सा, 21(4).

अनुबंध

सं.	सर्वेक्षण संबंधी प्रश्न	विकल्प
1	1 से 5 के पैमाने पर आप शारीरिक शिक्षा कक्षाओं के अपने समग्र आनंद का मूल्यांकन कैसे करेंगे?	- 1 (बिल्कुल आनंददायक नहीं) - 2 (आनंददायक नहीं) - 3 (तटस्थ) - 4 (आनंददायक) - 5 (बहुत आनंददायक)
2	क्या आपको लगता है कि आपके लिंग ने शारीरिक शिक्षा गतिविधियों में आपकी भागीदारी को प्रभावित किया है?	- हां नहीं
3	पीई कक्षाओं के दौरान आप किस प्रकार की शारीरिक गतिविधियाँ या खेल खेलना पसंद करते हैं? (शीर्ष तीन)	- बास्केटबॉल - बैडमिंटन - फुटबॉल - वॉलीबॉल - योग - दौड़ - तैराकी - नृत्य - जिमनास्टिक
4	क्या आपको कभी किसी ऐसी बाधा का सामना करना पड़ा है जो आपको शारीरिक शिक्षा गतिविधियों में भाग लेने से रोकती हो?	- हां नहीं
5	1 से 5 के पैमाने पर, अपने पीई शिक्षकों से प्राप्त समर्थन और प्रोत्साहन के स्तर को रेट करें।	- 1 (पूरी तरह से असहमत) - 2 (असहमत) - 3 (तटस्थ) - 4 (सहमत) - 5 (पूरी तरह से सहमत)
6	आप शारीरिक शिक्षा गतिविधियों में अपनी भागीदारी के प्रति अपने साथियों के रवैये को कैसा समझते हैं?	- सहायक और उत्साहवर्धक - कभी-कभी नकारात्मक या दबावयुक्त - तटस्थ
7	क्या आप पीई कक्षाओं के दौरान अपनी शारीरिक बनावट के बारे में आत्म-जागरूक महसूस करते हैं?	- हां नहीं
8	क्या शारीरिक शिक्षा या खेल के क्षेत्र में आपका कभी कोई आदर्श या मार्गदर्शक रहा है?	- हां नहीं
9	क्या सभी छात्रों के लिए शारीरिक शिक्षा को अधिक समावेशी और मनोरंजक बनाने के लिए आप कोई बदलाव या सुधार सुझाएंगे?	- विभिन्न प्रकार के खेल विकल्प प्रदान करें - शरीर की सकारात्मकता और आत्म-स्वीकृति को बढ़ावा दें - एक सहायक और गैर-निर्णयात्मक वातावरण बनाएं -
10	आपकी राय में, युवा लड़कियों में समग्र कल्याण और आत्मविश्वास को बढ़ावा देने में शारीरिक शिक्षा कितनी महत्वपूर्ण है?	- बहुत महत्वपूर्ण - महत्वपूर्ण - तटस्थ - बहुत महत्वपूर्ण नहीं - बिल्कुल भी महत्वपूर्ण नहीं



अवलोकन चेकलिस्ट:

सं.	अवलोकन चेकलिस्ट
1	प्रतिभागी सहभागिता स्तर (जैसे, सक्रिय भागीदारी, निष्क्रिय भागीदारी, गैर-भागीदारी)।
2	कक्षा के दौरान अभ्यास की जाने वाली गतिविधियों या खेलों के प्रकार।
3	प्रतिभागियों के बीच बातचीत (जैसे, सहयोग, प्रतिस्पर्धा, समर्थन)।
4	प्रशिक्षक या शिक्षक के साथ प्रतिभागी की सहभागिता।
5	अशाब्दिक संकेत, जैसे शारीरिक भाषा और चेहरे के भावा।

शारीरिक मूल्यांकन प्रोटोकॉल

सं.	शारीरिक मूल्यांकन प्रोटोकॉल
1	ताकत का आकलन: शरीर के ऊपरी हिस्से की ताकत मापने के लिए पुश-अप परीक्षण करें। एक मिनट में पूरे किए गए पुश-अप्स की संख्या रिकॉर्ड करें।
2	सहनशक्ति का आकलन: हृदय संबंधी सहनशक्ति को मापने के लिए 1 मील (1.6 किमी) दौड़ें या पैदल चलें। दौड़ पूरी करने या चलने में लगने वाले समय को रिकॉर्ड करें।
3	लचीलेपन का आकलन: लचीलेपन को मापने के लिए बैठो और पहुंचो परीक्षण करो। पैर की उंगलियों से आगे तक की दूरी (सेंटीमीटर में) रिकॉर्ड करें।
4	शारीरिक संरचना का आकलन: ऊंचाई (सेंटीमीटर में) और वजन (किलोग्राम में) मापें। सूत्र का उपयोग करके बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) की गणना करें: $बीएमआई = (किलो में वजन) / (मीटर में ऊंचाई)^2$ । बीएमआई मान रिकॉर्ड करें।

