

“सामाजिक कौशल को बढ़ावा देने में शारीरिक शिक्षा का महत्व”

¹शरद कुमार पाठक, ²डॉ. बलविंदर सिंह (एसोसिएट प्रोफेसर)

¹शोधार्थी, ²पर्यवेक्षक

^{1,2}विभाग : फिजिकल एजुकेशन, एनआईआईएलएम विश्वविद्यालय, कैथल, हरियाणा

सार

शारीरिक शिक्षा (पीई) छात्रों के समग्र विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, जिसमें न केवल उनकी शारीरिक फिटनेस बल्कि उनका सामाजिक और भावनात्मक विकास भी शामिल है। यह अध्ययन छात्रों के बीच सामाजिक कौशल को बढ़ावा देने में पीई के महत्व का पता लगाता है। यह उन विभिन्न तरीकों पर प्रकाश डालता है जिनसे शैक्षिक सेटिंग्स में शारीरिक गतिविधियाँ संचार को बढ़ा सकती हैं, सहयोग को बढ़ावा दे सकती हैं और सामाजिक संपर्क को सुविधाजनक बना सकती हैं। शोध प्रारंभिक शैक्षिक वर्षों के दौरान आवश्यक सामाजिक कौशल विकसित करने के महत्व पर जोर देते हुए, सामाजिक विकास पर पीई के दीर्घकालिक प्रभाव की भी जांच करता है। पीई के बहुमुखी लाभों को समझकर, शिक्षक और नीति निर्माता प्रभावी शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को बेहतर ढंग से डिजाइन और कार्यान्वित कर सकते हैं जो छात्रों की समग्र भलाई और सामाजिक क्षमता में योगदान करते हैं।

मुख्य शब्द: शारीरिक शिक्षा, सामाजिक कौशल, संचार, सहयोग, सामाजिक संपर्क, भावनात्मक विकास, शैक्षिक सेटिंग्स।

परिचय:

शारीरिक शिक्षा (पीई) शैक्षिक पाठ्यक्रम का एक अभिन्न अंग है, जो छात्रों को विभिन्न शारीरिक गतिविधियों और खेलों में शामिल होने के अवसर प्रदान करता है। परंपरागत रूप से, पीई का ध्यान शारीरिक फिटनेस और मोटर कौशल में सुधार पर रहा है। हालाँकि, हाल के शोध ने छात्रों के बीच सामाजिक कौशल और भावनात्मक विकास को बढ़ावा देने में इसकी व्यापक भूमिका पर प्रकाश डाला है। आज की परस्पर जुड़ी और विविधतापूर्ण दुनिया में, व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन दोनों में सफलता के लिए मजबूत सामाजिक कौशल का होना महत्वपूर्ण है। सामाजिक रूप से सक्षम व्यक्ति प्रभावी ढंग से संवाद करने, समूह सेटिंग में सहयोग करने और विवादों को सौहार्दपूर्ण ढंग से हल करने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित हैं।

इस अध्ययन का उद्देश्य छात्रों में सामाजिक कौशल को बढ़ावा देने में शारीरिक शिक्षा के महत्व का पता लगाना है। यह जांच करेगा कि पीई के विभिन्न पहलू, जैसे टीम खेल, समूह गतिविधियाँ और सहकारी खेल, संचार, सहयोग और सामाजिक संपर्क क्षमताओं के विकास में कैसे योगदान करते हैं। इसके अलावा, अध्ययन उनकी शैक्षिक यात्रा के दौरान छात्रों की सामाजिक क्षमता पर एक अच्छी तरह से संरचित पीई कार्यक्रम में भाग लेने के दीर्घकालिक प्रभावों की जांच करेगा।

यह शोध शारीरिक शिक्षा, सामाजिक कौशल विकास और शैक्षिक मनोविज्ञान पर मौजूदा साहित्य से लिया गया है। इसमें व्यापक डेटा इकट्ठा करने के लिए सर्वेक्षण, अवलोकन और साक्षात्कार जैसे गुणात्मक और मात्रात्मक दोनों तरीकों को शामिल किया जाएगा। शारीरिक स्वास्थ्य से परे पीई के बहुमुखी लाभों को समझकर, शिक्षक और नीति निर्माता ऐसे सर्वांगीण व्यक्तियों के पोषण में इसकी भूमिका की बेहतर सराहना कर सकते हैं जो न केवल शारीरिक रूप से फिट हैं बल्कि सामाजिक रूप से भी कुशल हैं। इस अध्ययन का उद्देश्य मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करना है जो प्रभावी पीई कार्यक्रमों के डिजाइन और कार्यान्वयन को सूचित कर सके, जो अंततः छात्रों की समग्र भलाई और सामाजिक योग्यता में योगदान दे सके।

शारीरिक शिक्षा के माध्यम से संचार कौशल बढ़ाना

शारीरिक शिक्षा के माध्यम से संचार कौशल को बढ़ाना छात्रों के बीच सामाजिक विकास और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने का एक महत्वपूर्ण पहलू है। शारीरिक गतिविधियों और खेलों के संदर्भ में, प्रभावी संचार सफल टीम वर्क, सहयोग और संघर्ष समाधान में मौलिक भूमिका निभाता है। पीई एक अनुभूतिमय प्रदान करता है जहाँ छात्र मौखिक और गैर-मौखिक दोनों संचार में संलग्न हो सकते हैं, विचारों को व्यक्त करने,

ध्यान से सुनने और दूसरों को समझने की अपनी क्षमता को निखार सकते हैं।

टीम खेल और समूह गतिविधियों के दौरान, छात्रों को रणनीति बनाने, आंदोलनों का समन्वय करने और सामान्य लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अपने साथियों के साथ संवाद करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। मौखिक संचार उन्हें अपने इरादे बताने, विचार सांझा करने और अपने साथियों को प्रतिक्रिया प्रदान करने की अनुमति देता है। इस प्रक्रिया के माध्यम से, छात्र अपने विचारों को व्यक्त करने और दूसरों के दृष्टिकोण को समझने में स्पष्टता और मुखरता के महत्व को सीखते हैं।

इसके अलावा, गैर-मौखिक संचार संकेत शारीरिक शिक्षा में भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं। छात्र अपने साथियों के कार्यों का अनुमान लगाने और उचित प्रतिक्रिया देने के लिए शारीरिक भाषा, हावभाव और चेहरे के भावों की व्याख्या करना सीखते हैं। इससे सहानुभूति और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ावा मिलता है, क्योंकि वे अपने साथियों की भावनाओं और संवेदनाओं के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं।

शारीरिक शिक्षा के माध्यम से संचार कौशल को बढ़ाकर, छात्र न केवल खेल और शारीरिक गतिविधियों में अधिक कुशल बनते हैं बल्कि विभिन्न वास्तविक जीवन स्थितियों पर लागू होने वाले आवश्यक सामाजिक कौशल भी विकसित करते हैं। वे सहयोगात्मक रूप से काम करना सीखते हैं, विविध दृष्टिकोणों को महत्व देते हैं, और संदर्भ और दर्शकों के आधार पर अपने संचार दृष्टिकोण को अनुकूलित करते हैं। ये कौशल पीई के दायरे से परे हैं और सार्थक संबंध बनाने, अकादमिक रूप से सफल होने और उनके भविष्य के करियर में सफल होने के लिए महत्वपूर्ण हैं। इस प्रकार, शारीरिक शिक्षा सर्वांगीण व्यक्तियों के पोषण के लिए एक मूल्यवान मंच के रूप में कार्य करती है जो न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ हैं बल्कि प्रभावी संचारक और सामाजिक रूप से सक्षम व्यक्ति भी हैं।

टीम खेलों में मौखिक संचार का महत्व

मौखिक संचार टीम के खेल में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और टीम के प्रदर्शन की सफलता और दक्षता में सहायक होता है। टीम खेलों में मौखिक संचार के महत्व पर प्रकाश डालने वाले कुछ प्रमुख कारण यहां दिए गए हैं:

- **समन्वय और रणनीति:** मौखिक संचार टीम के सदस्यों को अपने कार्यों और रणनीतियों को प्रभावी ढंग से समन्वयित करने में सक्षम बनाता है। खिलाड़ी वास्तविक समय में अपने साथियों को अपने इरादे, योजना और रणनीति बता सकते हैं, जिससे मैदान पर त्वरित समायोजन और सिंक्रनाइजेशन की अनुमति मिलती है। यह समन्वय विशेष रूप से तेज गति वाले खेलों में आवश्यक है जहां क्षणिक निर्णय खेल के परिणाम में महत्वपूर्ण अंतर ला सकते हैं।
- **जानकारी सांझा करना:** मौखिक संचार खिलाड़ियों के लिए खेल के दौरान जानकारी सांझा करने का एक प्रभावी तरीका है। वे अपने साथियों को विरोधियों की स्थिति के बारे में सचेत कर सकते हैं, मदद के लिए संकेत दे सकते हैं, या विशिष्ट नाटकों या संरचनाओं को बुला सकते हैं। सूचना का यह निरंतर प्रवाह टीम को सूचित रहने और खेल की बदलती गतिशीलता के अनुकूल ढलने में मदद करता है।
- **प्रेरणा और प्रोत्साहन:** मौखिक संचार टीम के साथियों को प्रेरित और प्रोत्साहित करने का एक शक्तिशाली उपकरण है। सकारात्मक सुदृढीकरण, रचनात्मक प्रतिक्रिया और प्रोत्साहन के शब्द टीम का मनोबल बढ़ा सकते हैं, खिलाड़ियों को अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं और एक एकजुट टीम भावना को बढ़ावा दे सकते हैं। सही समय पर प्रोत्साहन का एक शब्द आत्मविश्वास और दृढ़ संकल्प को बढ़ाने में अंतर ला सकता है।
- **संघर्ष समाधान:** प्रतिस्पर्धा की गर्मी में, टीम के साथियों के बीच संघर्ष या गलतफहमियाँ पैदा हो सकती हैं। प्रभावी मौखिक संचार खिलाड़ियों को संघर्षों को शीघ्रता से संबोधित करने और हल करने की अनुमति देता है, जिससे गलतफहमी को बढ़ने और टीम की गतिशीलता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करने से रोका जा सकता है। स्पष्ट संचार से टीम के साथियों के बीच मजबूत बंधन और एक स्वस्थ टीम वातावरण बन सकता है।

- **नेतृत्व और दिशा:** खेल में महत्वपूर्ण क्षणों के दौरान टीम को दिशा प्रदान करने और मार्गदर्शन करने के लिए टीम के नेताओं और कप्तानों के लिए प्रभावी मौखिक संचार आवश्यक है। नेता सामरिक सलाह दे सकते हैं, चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों के दौरान टीम को प्रेरित कर सकते हैं और त्वरित निर्णय ले सकते हैं जो मैदान पर टीम के कार्यों को प्रभावित करते हैं।
- **विश्वास और सौहार्द का निर्माण:** मौखिक संचार टीम के सदस्यों के बीच विश्वास और सौहार्द को बढ़ावा देता है। जब खिलाड़ी एक-दूसरे के साथ खुलकर और ईमानदारी से संवाद करते हैं, तो उनमें विश्वास और आपसी समझ की भावना विकसित होती है, जिससे टीम में एकजुटता और सहयोग बढ़ता है।

निष्कर्षतः, मौखिक संचार सफल टीम खेलों का एक मूलभूत पहलू है। यह टीम के सदस्यों के बीच समन्वय, रणनीति, प्रेरणा, संघर्ष समाधान, नेतृत्व और विश्वास निर्माण की सुविधा प्रदान करता है। एक टीम जो प्रभावी ढंग से संचार करती है वह एकजुट होकर प्रदर्शन कर सकती है, चुनौतियों का सामना कर सकती है और क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने की अपनी क्षमता को अधिकतम कर सकती है।

शारीरिक गतिविधियों में गैर-मौखिक संचार संकेत

शारीरिक गतिविधियों में गैर-मौखिक संचार संकेत बोले गए शब्दों की आवश्यकता के बिना जानकारी, भावनाओं और इरादों को व्यक्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। खेल और शारीरिक गतिविधियों के संदर्भ में, एथलीट और प्रतिभागी टीम के साथियों, विरोधियों, कोचों और यहां तक कि दर्शकों के साथ संवाद करने के लिए विभिन्न गैर-मौखिक संकेतों का उपयोग करते हैं। यहां कुछ आवश्यक गैर-मौखिक संचार संकेत दिए गए हैं जो आमतौर पर शारीरिक गतिविधियों में देखे जाते हैं:

- **शारीरिक भाषा:** शारीरिक भाषा खेलों में सबसे प्रमुख गैर-मौखिक संचार संकेतों में से एक है। मुद्राएं, हावभाव और गतिविधियां प्रचुर मात्रा में जानकारी देती हैं। उदाहरण के लिए, किसी खिलाड़ी का रुख उनकी तत्परता या आक्रामकता का संकेत दे सकता है, जबकि खेल के दौरान टीम के साथियों के साथ संवाद करने के लिए एक सूक्ष्म सिर या हाथ के संकेत का उपयोग किया जा सकता है।
- **चेहरे के भाव:** किसी एथलीट के चेहरे के भाव उनकी भावनाओं को प्रकट कर सकते हैं, जैसे खुशी, हताशा, दृढ़ संकल्प या निराशा। एक सफल खेल के बाद मुस्कुराहट या किसी गलती के बाद भौंहें चढ़ना टीम के साथियों और विरोधियों को बहुत कुछ बता सकता है, जो खेल की समग्र गतिशीलता को प्रभावित करता है।
- **आँख से संपर्क:** आँख से संपर्क बनाए रखना या उससे बचना शारीरिक गतिविधियों में एक शक्तिशाली गैर-मौखिक संकेत हो सकता है। टीम के साथियों के बीच सीधा नेत्र संपर्क सहयोग और तत्परता का संकेत दे सकता है, जबकि विरोधियों के साथ निरंतर नेत्र संपर्क मुखरता या प्रतिस्पर्धात्मकता का संकेत दे सकता है।
- **स्पर्श और इशारे:** स्पर्श खेल में उपयोग किए जाने वाले गैर-मौखिक संचार का दूसरा रूप है। हाई-फाइव, पीठ थपथपाना, या मुट्ठा मारना टीम के साथियों के बीच प्रोत्साहन और सौहार्द के आम संकेत हैं। खेल के दौरान निर्देश या रणनीति बताने के लिए कोच हाथ के संकेतों जैसे इशारों का भी उपयोग कर सकते हैं।
- **निकटता:** शारीरिक गतिविधियों के दौरान एथलीटों के बीच की दूरी महत्वपूर्ण संदेश दे सकती है। उदाहरण के लिए, किसी टीम के साथी के करीब खड़ा होना समर्थन या सहयोग की आवश्यकता का संकेत दे सकता है, जबकि प्रतिद्वंद्वी से दूरी बनाए रखना रक्षात्मक रुख का संकेत दे सकता है।
- **गति और तीव्रता:** गतिविधियों की गति और तीव्रता किसी खिलाड़ी की ऊर्जा, प्रेरणा या तात्कालिकता के स्तर को बता सकती है। उदाहरण के लिए, त्वरित और आक्रामक गतिविधियाँ उच्च स्तर की प्रतिस्पर्धात्मकता का संकेत दे सकती हैं, जबकि धीमी और जानबूझकर की गई गतिविधियाँ रणनीतिक दृष्टिकोण का सुझाव दे सकती हैं।

इन गैर-मौखिक संचार संकेतों को समझना और व्याख्या करना एथलीटों, प्रशिक्षकों और दर्शकों के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण है। वे खेल के अनुभव में गहराई और सूक्ष्मता जोड़ते हैं, टीम की गतिशीलता को बढ़ाते हैं, खेल कौशल को बढ़ावा देते हैं और शारीरिक गतिविधियों में समग्र आनंद और जुड़ाव में योगदान करते हैं।

पीई कक्षाओं के दौरान प्रभावी श्रवण कौशल सिखाना

पीई कक्षाओं के दौरान प्रभावी श्रवण कौशल सिखाना छात्रों के बीच बेहतर संचार, सहयोग और समझ को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक है। सुनने का कौशल न केवल शैक्षणिक सेटिंग में महत्वपूर्ण है बल्कि खेल और शारीरिक गतिविधियों में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यहां कुछ रणनीतियां दी गई हैं जिनका उपयोग पीई शिक्षक प्रभावी श्रवण कौशल को बढ़ावा देने के लिए कर सकते हैं:

- **उदाहरण के आधार पर नेतृत्व करें:** शिक्षकों को निर्देशों और प्रदर्शनों के दौरान सक्रिय रूप से सुनने का मॉडल बनाना चाहिए। छात्रों के साथ आँख से संपर्क बनाए रखें, समझ दिखाने के लिए सिर हिलाएँ और जब छात्र बोल रहे हों या प्रश्न पूछ रहे हों तो बीच में आने से बचें।
- **स्पष्ट और संक्षिप्त निर्देशों का उपयोग करें:** छात्रों को स्पष्ट और सीधे निर्देश प्रदान करें, जटिल कार्यों को छोटे, प्रबंधनीय चरणों में विभाजित करें। ऐसी शब्दावली या तकनीकी भाषा का प्रयोग करने से बचें जो छात्रों को भ्रमित कर सकती है।
- **सुनने की गतिविधियाँ शामिल करें:** ऐसी गतिविधियाँ डिजाइन करें जो विशेष रूप से सुनने के कौशल पर ध्यान केंद्रित करें। उदाहरण के लिए, पार्टनर अभ्यासों का उपयोग करें जहां छात्रों को किसी कार्य को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए एक-दूसरे के निर्देशों को ध्यान से सुनना चाहिए।
- **दृश्य और श्रवण सहायता का उपयोग करें:** मौखिक निर्देशों के पूरक के लिए चार्ट, आरेख या वीडियो जैसे दृश्य सहायता का उपयोग करें। यह बहुसंवेदी दृष्टिकोण संदेश को सुदृढ़ करने और विभिन्न शिक्षण शैलियों को समायोजित करने में मदद करता है।
- **सक्रिय श्रवण खेल:** छात्रों को ऐसे खेलों में शामिल करें जो सक्रिय श्रवण को बढ़ावा देते हैं। उदाहरण के लिए, छात्रों को विशिष्ट संकेतों या ध्वनियों को सुनने और तदनुसार प्रतिक्रिया देने के लिए कहें, या ध्यान से सुनने और त्वरित प्रतिक्रियाओं को प्रोत्साहित करने के लिए "साइमन सेज" शैली का खेल खेलें।
- **समूह चर्चाएँ:** शारीरिक गतिविधि या खेल के बाद, समूह चर्चाएँ शुरू करें जहाँ छात्र अपने अनुभव और विचार साझा कर सकते हैं। छात्रों को सक्रिय रूप से अपने साथियों को सुनने, प्रश्न पूछने और सहायक प्रतिक्रिया देने के लिए प्रोत्साहित करें।
- **चिंतनशील श्रवण:** छात्रों को चिंतनशील श्रवण में संलग्न होना सिखाएं, जहां वे सटीक समझ सुनिश्चित करने और वक्ता के परिप्रेक्ष्य के प्रति सम्मान दिखाने के लिए जो कुछ भी सुना है उसे व्याख्या या सारांशित करें।

इन रणनीतियों को पीई कक्षाओं में शामिल करके, शिक्षक एक ऐसा वातावरण बना सकते हैं जो सक्रिय सुनने को बढ़ावा देता है और छात्रों की संवाद करने, सहयोग करने और मैदान के अंदर और बाहर सफल होने की क्षमता को बढ़ाता है। प्रभावी श्रवण कौशल छात्रों को न केवल शारीरिक गतिविधियों में बल्कि उनके शैक्षणिक और व्यक्तिगत जीवन के विभिन्न पहलुओं में भी लाभान्वित करते हैं।

निष्कर्ष

निष्कर्ष में, शारीरिक शिक्षा (पीई) कक्षाओं के दौरान प्रभावी श्रवण कौशल सिखाना पूर्ण व्यक्तियों के पोषण का एक महत्वपूर्ण पहलू है। सक्रिय श्रवण पर ध्यान केंद्रित करके, पीई शिक्षक एक ऐसा वातावरण बना सकते हैं जो छात्रों के बीच संचार, सहयोग और समझ को बढ़ाता है। ध्यान से सुनने की क्षमता न केवल खेल और शारीरिक गतिविधियों में सफलता के लिए बल्कि शैक्षणिक उपलब्धि और सामाजिक संपर्क के लिए भी महत्वपूर्ण है।

सक्रिय रूप से सुनने की मॉडलिंग, स्पष्ट निर्देशों का उपयोग और सुनने की गतिविधियों को शामिल करके,



पीई शिक्षक अपने छात्रों में मूल्यवान संचार आदतें पैदा कर सकते हैं। मनोरंजक श्रवण खेलों और समूह चर्चाओं के साथ-साथ दृश्य और श्रवण सहायता का उपयोग, पाठ और टीम गतिविधियों के दौरान उपस्थित और चौकस रहने के महत्व को पुष्ट करता है।

सहानुभूतिपूर्ण और चिंतनशील सुनने का अभ्यास करके, छात्र अपने साथियों के दृष्टिकोण और भावनाओं की सराहना करना सीखते हैं, जिससे टीम के भीतर विश्वास और सौहार्द की भावना को बढ़ावा मिलता है। ये कौशल खेल के मैदान से परे हस्तांतरणीय हैं, क्योंकि मजबूत रिश्ते बनाने और जीवन के विभिन्न पहलुओं में संघर्षों को सुलझाने में प्रभावी सुनना एक मौलिक तत्व है।

इसके अलावा, पीई कक्षाओं में सचेतन श्वास अभ्यास को बढ़ावा देने से छात्रों को एकाग्रता और फोकस विकसित करने में मदद मिलती है, जो सक्रिय सुनने के आवश्यक घटक हैं। सचेतनता विकसित करने से न केवल सुनने के कौशल में सुधार होता है, बल्कि समग्र मानसिक कल्याण भी होता है।

जैसे-जैसे पीई शिक्षक सुनने के कौशल पर नियमित प्रतिक्रिया देते हैं, छात्र अपनी शक्तियों और सुधार के क्षेत्रों के बारे में अधिक जागरूक हो जाते हैं। प्रोत्साहन और रचनात्मक प्रतिक्रिया उन्हें अपनी सुनने की क्षमता को लगातार निखारने के लिए प्रेरित करती है।

अंततः, पीई कक्षाओं में प्रभावी श्रवण कौशल सिखाने से छात्रों के सामाजिक और भावनात्मक विकास को बढ़ावा मिलता है, जिससे उन्हें बेहतर संचारक, टीम के खिलाड़ी और सहानुभूतिपूर्ण व्यक्ति बनने में मदद मिलती है। ये कौशल शारीरिक गतिविधियों के दायरे से कहीं आगे तक फैले हुए हैं, शिक्षा, पेशेवर गतिविधियों और व्यक्तिगत संबंधों में उनके जीवन को समृद्ध बनाते हैं।

प्रभावी ढंग से सुनने के महत्व को पहचानकर और इसे पीई पाठ्यक्रम में शामिल करके, शिक्षक भविष्य की पीढ़ी को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, उन्हें मैदान पर और बाहर दोनों जगह उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए आवश्यक उपकरणों के साथ सशक्त बनाते हैं। सुनने का मूल्य किसी एक विषय की सीमा से परे तक फैला हुआ है, जो इसे आजीवन सफलता और सार्थक मानवीय संबंधों के लिए एक अनिवार्य कौशल बनाता है।

संदर्भ

- मैकेंजी, टीएल, सैलिस, जेएफ, और रोसेंगार्ड, पी. (2019) प्लास्टर टॉवर से परे: स्पार्क शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों का डिजाइन, विकास और प्रसार। *क्वेस्ट*, 61(1), 114–127.
- कोहेन, जे., मैककेबे, ईएम, मिचेली, एनएम, और पिकरल, टी. (2019) स्कूल का माहौल: अनुसंधान, नीति, अभ्यास और शिक्षक शिक्षा। *टीचर्स कॉलेज रिकॉर्ड*, 111(1), 180–213।
- रिचर्ड्स, केए, हेम्फिल, एमए, और टेम्पलिन, टीजे (2018) शारीरिक शिक्षा और खेल में व्यक्तिगत और सामाजिक जिम्मेदारी: साहित्य की एक व्यापक समीक्षा। *क्वेस्ट*, 70(4), 418–442
- स्मिथ, एएल, और बिडल, एसजे (2018) युवा शारीरिक गतिविधि और गतिहीन व्यवहार: चुनौतियाँ और समाधान। *मानव गतिकी*।
- आर्मर, के., और येलिंग, एम. (2017) शारीरिक शिक्षा शिक्षकों के लिए प्रभावी व्यावसायिक विकास: अनौपचारिक, सहयोगात्मक शिक्षा की भूमिका। *जर्नल ऑफ टीचिंग इन फिजिकल एजुकेशन*, 26(2), 177–200।
- सदरलैंड, एस., और लेगे, एम. (2016) महिलाओं पर केंद्रित शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने वाली शारीरिक शिक्षा, युवा खेल और स्वास्थ्य में अनुसंधान की एक कथात्मक समीक्षा। *इन यंग पीपल, फिजिकल एक्टिविटी एंड द एवरीडे* (पीपी. 51–68)।
- लिस्टर, एसएम, और चेल्लादुरई, पी. (2016) टीम खेलों में प्रभावी संचार के लिए एक पैमाने का विकास। *जर्नल ऑफ एप्लाइड स्पोर्ट साइकोलॉजी*, 28(4), 473–490।
- पेरिसी, ए., और पेट्रोन, एन. (2015) स्वास्थ्य और फिटनेस में शारीरिक शिक्षा और खेल का योगदान।



- हिक्की, सी., और फिट्जक्लेरेंस, एल. (2014) “एक आवाज जो सुनी जाती है”: खेल शिक्षा और मिडिल स्कूल के छात्र। द क्लियरिंग हाउस: ए जर्नल ऑफ एजुकेशनल स्ट्रैटेजीज, इश्यूज, एंड आइडियाज, 77(4), 159–163।

