



ISSN: 2249-894X
IMPACT FACTOR : 5.7631 (UIF)
UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514
VOLUME - 8 | ISSUE - 8 | MAY - 2019



कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या बॅट नी सिट अप्स या शारीरिक क्षमतेवरती योगाचा होणारा परिणाम

Mr. Bitu Shivaji Molane¹ and Dr. Wangujare S. A.²

¹Assistant Teacher , Ardhnari Nateshwar Mahavidyalaya, Velapur , Tal: Malshiras Dist: Solapur.

² Director of Physical Education , Adv. B. D. Hambarde College Ashti, Dist: Beed.

प्रस्तावना

निरोगी आणि समाधानी जीवन जगत असणारे लोकांच्या मुखावर नेहमी प्रसन्नता व तेज आढळून येते. मनुष्याने आध्यात्मिक पातळीवरून कितीही उच्च विचार केला तरी शेवटी शरीरस्वास्थ्य हे प्रमुखाचे आवश्यक असते. शारीरिक अस्वास्थ्य हे विंचू दंशाप्रमाणे असते. अस्वास्थाचे विष एकदा अंगात शिरले की ते उतरणे कठीण असते. तेंव्हा आसन प्राणायाम हे दोंन्ही रोग अशक्तात व दुर्बलता यांचा नाईनाट करायचा असेल तर योगाभ्यासाची नितांत गरज आहे. शरीर शक्ती मनशक्ती, बुद्धीशक्ती यांचा योग्य ताळमेळ करायचा असेल तर योगाभ्यासाची आवश्यकता आहे.

अशा प्रकारचे संशोधन विद्यार्थ्यांची शारीरिक क्षमता पाहण्यासाठी उपयुक्त ठरेल. योग प्रशिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमतेत चांगला परिणाम झाल तर "कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्यामध्ये योगाचे प्रशिक्षण राबविण्यास व मानसिकतेवर चांगला परिणाम झाल्यानंतर त्याचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य चांगले राहिले व अत्यंत चांगल्या पध्दतीने अध्ययन करतील. आज आपण विज्ञान युगामध्ये असून आपण स्वास्थसुख हववू बसलो आहोत. मानवाचे शरीरस्वास्थ्य व मन एकाग्र ठेवण्यासाठी योगासारखे दूसरे शास्त्र नाही. म्हणून अशा प्रकारच्या संशोधनाची गरज आहे.

समस्या विधान :

कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या बॅट नी सिट अप्स या शारीरिक क्षमतेवरती योगाचा होणारा

परिणामकार्यात्मक व्याख्या :

निष्ठ महाविद्यालय :

इयत्ता १० वी नंतर जेथे दोन वर्षांचे शिक्षण दिले जाते त्यास कनिष्ठ महाविद्यालय असे म्हणतात.

विद्यार्थी :

विद्यार्जन करणारा, विद्येची इच्छा बाळगणारा म्हणजे विद्यार्थी होय.

शारीरिक क्षमता :

जिच्या माध्यमातून व्यक्ती आपले कार्य दक्षतापूर्वक न दमता पूर्ण करते तसेच केलेल्या कार्यातून आनंद मिळवून आपल्याजवळ उर्जाशक्ती संचित करते अशा क्षमतेला शारीरिक क्षमता असे म्हणतात.

योग :

मानवाच्या चंचल मनावर नियंत्रण मिळविणे म्हणजे योग होय.

परिणाम :

विद्यार्थ्यांची सद्य स्थिती जाणून घेण्यास पूर्वचाचणी देणे, त्याच्याकडून योग प्रशिक्षणाचा

सराव करून घेऊन, नंतर त्याची चाचणी होऊन तुलनात्मक फरक अजमावणे म्हणजे परिणाम होय.

संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा :

१. सदर संशोधन अभ्यास हा सोलापूर जिल्हयातील कनिष्ठ महाविद्यालयात प्रवेश घेतलेल्या विद्यार्थ्यांचा आहे.

२. योगशास्त्रातील अष्टांगयोगापैकी म्हणजे आठ योगापैकी फक्त चार योगांचा अभ्यास करणार आहे.

१) यम, २) नियम ३) आसने ४) प्राणायाम

३. हृदयाचे रोग असणाऱ्या विद्यार्थ्यांना या योगाच्या प्रशिक्षणामध्ये सहभागी करून घेतले नाही. उदा : दमा.

संशोधनाची गृहितके

१. योगामुळे विद्यार्थ्यांची शारीरिक क्षमता वाढते.

२. योग शिक्षणाचे महत्त्व सर्व मान्य आहे.

३. अद्यापकांना योगा बद्दलची माहिती असणे गजरेचे आहे. याबाबत दुमत नाही.

संशोधनाची उद्दिष्ट्ये :

१. योग प्रशिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांच्या पायातील स्फोटक ताकद आजमावणे.
२. योग प्रशिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांना गतिमान स्थितीतून चटकन दिशा बदलता येते का ते आजमावणे.
३. योग प्रशिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांना वेगात धावता येते का ते आजमावणे.

संशोधन पध्दती :

प्रस्तुत संशोधनासाठी प्रायोगिक पध्दत वापरण्यात आली आहे.

नमुना निवड :

प्रस्तुत संशोधनासाठी "कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यां मधील एकूण ५० विद्यार्थ्यांपैकी २५ विद्यार्थ्यांची निवड सुगम यादृच्छिककरणाने करण्यात आली.

माहिती संकलनाची साधने :

निवडलेल्या नमुन्यातील विद्यार्थ्यांची बॅट नी सिट अप्स शारीरिक क्षमता चाचणी घेण्यात आली.

अभिकल्प : 1 गट पूर्वोत्तर प्रशिक्षण गट / पूर्वचाचणी : अंतिम चाचणी

संशोधनाची शून्य परिकल्पना :

शून्य परिकल्पना : प्रायोगिक गटातील बॅट नी सिट अप्स या चाचणीतील विद्यार्थ्यांना मिळालेल्या पूर्व व उत्तर चाचणीतील गुणात तफावत जाणवत नाही.

शून्य परिकल्पना - प्रायोगिक गटातील पूर्व-उत्तर चाचणी : :

- १ प्रायोगिक गटातील बॅट नी सिट अप्स या चाचणीत विद्यार्थ्यांना मिळालेले पूर्व-उत्तर चाचणीतील गुणात तफावत जाणवत नाही.
- २ प्रायोगिक गटातील बॅट नी सिट अप्स या चाचणीत मुलांना मिळालेले पूर्व-उत्तर चाचणीतील गुणात तफावत जाणवत नाही.
- ३ प्रायोगिक गटातील बॅट नी सिट अप्स या चाचणीत मुलांना मिळालेले पूर्व-उत्तर चाचणीतील गुणात तफावत जाणवत नाही.

संशोधनाची कार्यपध्दती

निष्ठ महाविद्यालयातील मुलांच्या बॅट नी सिट अप्स शारीरिक क्षमतेवर योगाचा होणारा परिणाम हा संशोधनाचा विषय आहे. कनिष्ठ महाविद्यालयातील मुलांवर हे संशोधन केले आहे. या संशोधनासाठी प्रायोगिक संशोधन पध्दतीचा उपयोग केला आहे. मुलांची पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणी घेण्यासाठी तज्ञानी तयार केलेल्या शारीरिक क्षमता घटकांच्या चाचणीचा उपयोग केला आहे. व सांख्यिकी माहिती संकलित केली.

प्रायोगिक गटाला १० दिवस योग प्रशिक्षण उपचार म्हणून दिले आणि १० दिवसानंतर उत्तरचाचणी घेतली व संशोधनासाठी लागणारी सांख्यिकीय माहिती गोळा केली. या माहितीवरून परिकल्पनाची फलश्रुती खाली प्रमाणे मिळाली.

प्रायोगिक गटातील विद्यार्थ्यांना पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणीत मिळालेल्या गुणांचे विश्लेषण व अर्थनिर्वचन खालील प्रमाणे दिले आहे.

**प्रायोगिक गटातील विद्यार्थ्यांना बॅट नी सिट अप्स या पूर्व व उत्तर चाचणीत मिळालेल्या गुणांचा तपशिल
प्रायोगिक गटाची पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणीचा माहिती देणारा तक्ता**

अ. क्र.	चाचणीचे नांव	पुर्व चाचणी प्रायोगिक गट		उत्तर चाचणी प्रायोगिक गट		मध्या-तील फरक	प्रमाण त्रुटी	टी चे मूल्य	स्वाधीनता मात्रा २० साठीचे स्थित कोष्टक टी मूल्य	सार्थकता स्तर (०.०५)	सार्थकता कारण
		मध्य मान	प्रमाण विचलन	मध्य मान	प्रमाण विचलन						
१	बॅट नी सिट अप्स	६.१२	०.३०	५.७६	०.३८	०.३२	०.०५	६.१३	२.१०	सार्थक आहे.	५.७६ > २.१०

बॅट नी सिट अप्स : या चाचणीद्वारे मुलांची गति या शारीरिक क्षमता घटकाचा अभ्यास केला यामध्ये याची तुलना केली असता असे दिसून आले की, पूर्व चाचणीपेक्षा उत्तर चाचणीस म्हणजेच मुलांच्या गति या शारीरिक क्षमता घटकात वाढ झाली असे दिसून आली. म्हणून वरील शून्य परिकल्पना : प्रायोगिक गटातील बॅट नी सिट अप्स या चाचणीतील विद्यार्थ्यांना मिळालेल्या पूर्व व उत्तर चाचणीतील गुणात तफावत जाणवत नाही ताज्य आहे.

निष्कर्ष

- नियंत्रित व प्रायोगिक गटातील बॅट नी सिट अप्स या उत्तर चाचणीतील गुणात संख्याशास्त्रीय दृष्टीकोणानातून फरक जाणवतो म्हणून शून्य परिकल्पना त्याज्य आहे. याचाच अर्थ असा की, योग प्रशिक्षणाचा परिणाम प्रायोगिक गटावर धन स्वरूपाचा झालेला आहे. योग प्रशिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांच्या पायातील स्फोटक ताकद वाढते.
- योग प्रशिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांना गतिमान स्थितीतून चटकन दिशा बदलता येते

संदर्भ ग्रंथ सूची

स्वामी आनंद ऋषी : पातंजल यागदर्शन : एक अभ्यास, पुणे, राजहंस प्रकाशन.

वांगवाड, व्यंकटेश व तिवारी, शंकर: शारिरिक शिक्षण मापन व मूल्यमापन, पुणे, डायमंड पब्लिकेशन.

Kansal D.K. : (1996) *Test And Measurement* (1st. Edition), New Delhi, D.V.S. Publication.