



RESEARCH OF RESEARCH

ISSN: 2249-894X

IMPACT FACTOR : 5.2331 (UIF)

VOLUME - 7 | ISSUE - 3 | DECEMBER - 2017



अध्यापक विद्यालयातील मुलींच्या शारीरिक क्षमतेवर योगाचा होणारा परिणाम

Prashant Indrajit Tambile¹ and Dr. C. B. Vaigragar²

¹Director of Physical Education & Sports ,K.N. Bhise , Arts and Commerce College, Kurduwadi.

²Swatantraveer Savarkar Mahavidyalaya , Beed.

प्रास्ताविक:-

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 दोन्ही 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. बाह्य जगात विकास घडत असतांना आंतरिक जगातही तो विकास घडणे आवश्यक आहे जो पर्यंत आंतरिक विकास घडत नाही तो पर्यंत बाह्य विकासाचा आनंद घेऊ शकणार नाही. मनुष्याच्या शरीराचा, मनाचा आणि बुद्धीचा पूर्ण विकास म्हणजे बुद्धीचा विकास होय. अशा प्रकारचा विकास झाला की व्यक्तीची सर्वांगीण उन्नती होते. मनुष्यास आरोग्य व मानसिक स्वास्थ्य उत्तम प्रकारचे लाभते त्याची बौद्धिक पात्रता सुध्दा वाढते. अशा प्रकारचा विकास करावयाचा असेल तर तो योगाभ्यासाने साध्य होतो.

संशोधनाची गरज व महत्त्व

आजचे युग हे स्पर्धेचे युग आहे. या स्पर्धेत टिकून राहण्यासाठी प्रत्येकजण आपापल्या परीने धडपड करत असतांना प्रचंड शारीरिक व मानसिक तणावाला सामोरे जावे लागते. मोठया माणसापासून ते विद्यार्थ्यांपर्यंत ही स्पर्धा चालू असते; अशा परिस्थितीत एकंदरीत विद्यार्थ्यांचा विचार करता आजचे विद्यार्थी उद्याच्या भारताचे आधारस्तंभ होणार आहेत. या स्पर्धेमुळे कदाचित विद्यार्थी नैराश्याच्या गर्तेत ढकलला जातो व त्यामुळे शारीरिक क्षमतेच्या अभावी इतरांशी स्पर्धा करतांना त्यांना अनेक अडचणींना सामोरे जावे लागते व कालांतराने असे विद्यार्थी एकलकोंडे होतात आणि त्यांच्या मनात न्यूनगंड तयार होतो.

अशा प्रकारचे संशोधन विद्यार्थ्यांची शारीरिक क्षमता पाहण्यासाठी उपयुक्त ठरेल. योग प्रशिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमतेत चांगला परिणाम झाल तर आध्यापक विद्यालयामध्ये योगाचे प्रशिक्षण राबविण्यास व मानसिकतेवर चांगला परिणाम झाल्यानंतर



त्याचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य चांगले राहिले व अत्यंत चांगल्या पध्दतीने अध्यापन करतील. शिक्षकांनाही अध्यापनात योग्य फायदा होईल. मुलांची शारीरिक व मानसिक स्थिती उत्तम राहून शाळेचे वातावरण संतुलीत रहाण्यात मदत होईल म्हणून अशा प्रकारच्या संशोधनाची गरज आहे. कोणताही थकवा न येता अतिशय उत्साहाने व सतर्क राहून सतत दैनंदिन काम करण्याची क्षमता म्हणजे शारीरिक क्षमता होय.

समस्या विधान :

"अध्यापक विद्यालयातील मुलींच्या शारीरिक क्षमतेवर योगाचा होणारा परिणाम. "

संशोधनाची गृहितके

१. योग शिक्षणाचे महत्व सर्व मान्य आहे.
२. अद्यापकांना योगा बद्दलची माहिती असणे गजरेचे आहे. याबाबत दुमत नाही.

संशोधनाची उद्दिष्ट्ये :

१. योग प्रशिक्षणामुळे मुलांच्या खांद्यातील स्नायूची ताकद आजमावणे.
२. योग प्रशिक्षणामुळे मुलांच्या पोटाच्या स्नायूची क्षमता आजमावणे.
३. योग प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करणे .
४. योग प्रशिक्षणामुळे मुलांच्या शारीरिक क्षमतेत काय परिणाम होईल ते तपासणे.

संशोधन कार्यपध्दती**१] संशोधन पध्दती**

प्रस्तुत संशोधनासाठी प्रायोगिक पध्दत वापरण्यात आली आहे.

२] अभिकल्पाचे स्वरूप :

प्रस्तुत संशोधनासाठी संशोधकाने प्रायोगिक पध्दतीचा अवलंब केला आहे. त्याच प्रमाणे विशुद्ध प्रायोगिक आध्यात्मातील (True Experimental Design) पूर्वोत्तर परीक्षण समान गट अभिकल्प (Pretest Post test Equivalent Group Design) या प्रायोगिक अभिकल्पाचा वापर केला आहे.

३] नमुना निवड

प्रस्तुत संशोधनासाठी शंकरराव निंबाळकर अध्यापक विद्यालय, बार्शी येथील एकूण डी.एल.एड् भाग १ व डी.एड् भाग २ मधील एकूण १६० विद्यार्थ्यांपैकी डी.एड्. भाग २ मधील २० मुलांची निवड सुगम यादृच्छिककरणाने करण्यात आली. नियंत्रित गटात कुडूवाडी अध्यापक विद्यालय, येथील २० मुलांची निवड सुगम यादृच्छिक पध्दतीने करण्यात आली.

४] कार्यपध्दती

प्रायोगिक गटातील विद्यार्थ्यांना योग प्रशिक्षणबद्दल माहिती देण्यात आली. प्रायोगिक गटाला उपचार म्हणून योग प्रशिक्षणासाठी उपचारीत ठेवले. नियंत्रित गटाला फक्त उत्तेजक हालचाली देण्यात आल्या तर प्रायोगिक गटातील मुलांच्या शारीरिक क्षमतेत काय परिणाम होईल. यासाठी १० दिवसाचे योग प्रशिक्षण दिले. यानंतर प्रायोगिक आणि नियंत्रित गटातील विद्यार्थ्यांची उत्तर चाचणी घेण्यात आली.

प्रायोगिक गट	नियंत्रित गट
१. पूर्वचाचणी	१. पूर्वचाचणी
२. प्रायोगिक उपायांची धनमात्रा	२. प्रायोगिक उपायांची अभाव
३. अंतिम चाचणी	३. अंतिम चाचणी
दोन्ही गटांना अंतिम चाचणी मिळालेल्या गुणांची तुलना	दोन्ही गटांना अंतिम चाचणी मिळालेल्या गुणांची तुलना

५] माहिती संकलनाची साधने :

निवडलेल्या नमुन्यातील मुलांची शारीरिक क्षमता पाहण्यासाठी शारीरिक क्षमता चाचण्या घेण्यात आल्या.

चाचणी /कसोटी:

प्रस्तुत संशोधनासाठी संशोधकाने पुलअप्स चाचणी घेतल्या -शारीरिक क्षमता घटक- खांद्याची ताकद

६] सांख्यिकीय प्रणाली

प्रस्तुत संशोधनात संशोधकांनी प्रायोगिक व नियंत्रित गटाच्या पूर्वचाचण्या आणि उत्तर चाचण्याद्वारे मिळालेल्या प्राप्तांकावरून निष्कर्ष काढण्यासाठी खालील सांख्यिकीय प्रणालीचा वापर केला आहे.

१. मध्यमान
२. प्रमाण विचलन

३. टी परिक्षिका

संशोधनाची परिकल्पना :

H०१ - संशोधन परिकल्पना : नियंत्रित व प्रायोगिक गटातील पुलअप्स या चाचणीत मुलींना मिळालेल्या पूर्व व उत्तर चाचणीतील गुणात फरक दिसून येतो.

H०१ - शून्य परिकल्पना : नियंत्रित व प्रायोगिक गटातील पुलअप्स या चाचणीत मुलींना मिळालेल्या पूर्व व उत्तर चाचणीतील गुणात फरक दिसून येत नाही.

अ. क्र.	चाचणीचे नांव	पूर्व चाचणी प्रायोगिक गट		उत्तर चाचणी प्रायोगिक गट		मध्या-तील फरक	टी चे मूल्य	स्वाधीनता मात्रा ४८ साठीचे स्थित कोष्टक टी मूल्य	सार्थकता स्तर (०.०५)	सार्थकता कारण
		मध्य मान	प्रमाण विचलन	मध्य मान	प्रमाण विचलन					
१	पूल अप्स (अंकात)	५.५२	५.९१	११.४६	११.८६	५.९४	३.१६	२.१०	सार्थक आहे.	३.१६ > २.१०

निष्कर्ष:

१] स्टॅडिंग ब्रॉड जम्प : या चाचणीद्वारे मुलांच्या पायाच्या स्नायूची स्फोटक क्षमता या शारीरिक क्षमतेच्या घटकाचा अभ्यास केला यामध्ये पूर्व चाचणीत मुलींना ५.०३ मीटर व उत्तर चाचणीमध्ये १०.५५ मीटर अभ्यासने लांब उडी मारली याची तुलना केली असता. असे असे दिसून आले की, पूर्वचाचणी पेक्षा उत्तर चाचणीमध्ये मुलांनी लांब उडी जास्त मारली म्हणजेच मुलींना पायाच्या स्नायूची स्फोटक ताकद या शारीरिक क्षमतामध्ये वाढ झाली असे दिसून आले. म्हणून वरील शून्य परिकल्पना नियंत्रित व प्रायोगिक गटातील स्टॅडिंग ब्रॉड जम्प (मि.) या चाचणीत मुलींना मिळालेल्या पूर्व व उत्तर चाचणीतील गुणात फरक दिसून येत नाही ताज्य आहे.

२] योग प्रशिक्षणामुळे मुलींच्या पायाच्या स्नायूची स्फोटक ताकद या शारीरिक क्षमता वाढते.

३] नियंत्रित व प्रायोगिक गटातील स्टॅडिंग ब्रॉड जम्प (मि.) या चाचणीत मुलींना मिळालेल्या पूर्व व उत्तर चाचणीतील गुणात फरक दिसून येतो.

समारोप

योगामुळे बाह्य व आंतरिक शरीर ज्ञानेन्द्रिये, कर्मेन्द्रिये, मन बुद्धी अहंकार या सर्वांवर विजय मिळविता येतो व आंतरात्म्याचा सही शोध घेता येतो. जीवनात एकसुत्रीपणा, सुसंगती व शिस्त शारीरिक व मानसिक प्रगती हवी असते. आजची शिक्षण पध्दती काहीशी मर्यादित आहे आपल्यातील अंतः शक्तीचा किंवा सुप्त गुणांचा विकास होत असेल तरच खरे शिक्षण. योगाभ्यासाने शरीरावर आणि मनावर विशिष्ट संस्कार घडून स्वतःच्या कार्यक्षमतेची पूर्ण जाणीव होते. केवळ बुद्धी असून चालंत नाही तर त्यासाठी शारीरिक कार्यक्षमताही महत्त्वाची असते. म्हणूनच योगाभ्यासाची आधुनिक काळासाठी आवश्यकता आहे.

संदर्भ ग्रंथ सूची

घरोटे म.ल. : (१९८४) योगाभ्यास मार्गदर्शन, लोनावळा, मेघा पब्लिकेशन पो. केवलयधाम.

गुंडे धनजंय : योग आणि आरोग्य, कोल्हापूर, जी.जे. सी. योग अकॅडमी प्रकाशन

मुळे व उमाटे, (१९८७) शैक्षणिक संशोधनाची मुलतत्त्वे : (दुसरी आवृत्ती.) पुणे, नूतन प्रकाशन.



Prashant Indrajit Tambile

Director of Physical Education & Sports, K.N. Bhise, Arts and Commerce College, Kurduwadi.