

Review of Research

International Online Multidisciplinary Journal

ISSN 2249-894X

Impact Factor : 3.1402 (UIF)

Volume - 5 | Issue -5 | Feb - 2016



माध्यमिक विद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमतेवर योगाचा होणारा परिणाम



Dr. Chandrasen Uddhavrao Saruk

**Physical Director , Kala Mahavidyalaya, Nandurghat , Tal: Kaij,
Dist: Beed .**

प्रस्तावना

शरीराची सुसंगत वाढ होण्यासाठी, शरीर निरोगी राहण्यासाठी शारीरिक क्षमता उत्तम राहण्यासाठी व्यायामाबरोबरच योगाची ही आवश्यकता आहे. कारण सद्याच्या यांत्रिकीयुगामुळे, धावपळीमुळे मुलांना शारीरिक क्षमता उत्तम ठेवणे कठीण जात आहे. परंतू कोणतेही कार्य चांगल्या प्रकारे करण्यासाठी व्यक्तीची शारीरिक क्षमता उत्तम असणे गरजेचे आहे. म्हणूनच योग प्रशिक्षणामुळे (व्यायाम) मुलांच्या शारीरिक क्षमतेवर काय परिणाम होतो अशी जिज्ञासा संशोधकाच्या मनामध्ये निर्माण झाली. त्यामुळेच संशोधकाने अभ्यासासाठी विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमतेवर योगाचा होणारा परिणाम हा संशोधन विषय निवडला व संशोधन केले.

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. विद्यार्थ्यांचे आरोग्य, शालेय जीवन, उत्तम असणे आवश्यक आहे. त्यासाठी शारीरिक क्षमतेमध्ये वाढ होणे आवश्यक आहे. म्हणून अशा प्रकारच्या संशोधनाची गरज 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.

आजकाल धकाधकीचे जीवन नव्या पिढीची नवी दृष्टी, बदलता काळ, बदलते विचार, बदलती मते, बदलते जीवन इत्यादीचा विचार केला असता एक गोष्ट निश्चित लक्षात येते. ती म्हणजे जरी शास्त्रीय-तांत्रिक इत्यादी क्षेत्रात आपण पुढे पाऊल टाकलेले असले तरी जीवन मूल्य मात्र गमावून बसलो आहेत.

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 काहींशी 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 नाहीतर त्यासाठी शारीरिक कार्यक्षमताही महत्त्वाची असते. म्हणूनच योगाभ्यासाची आधुनिक काळासाठी आवश्यकता आहे.

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.

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

योग प्रशिक्षण आसने :

हलासन-
धनुरासन-
नटराजासन
वक्रासन-
सर्वांगासन-
चक्रासन -
कपालभाती

संशोधनाची परिकल्पना : नियंत्रित व प्रायोगिक गटातील पुल अप्स या उत्तर चाचणीतील गुणात संख्याशास्त्रीय दृष्टीकोणानातून फरक जाणवतो.

शून्य परिकल्पना : नियंत्रित व प्रायोगिक गटातील पुल अप्स या उत्तर चाचणीतील गुणात संख्याशास्त्रीय दृष्टीकोणानातून फरक जाणवत नाही.

समस्या विधान :

" माध्यमिक विद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमतेवर योगाचा होणारा परिणाम. "

३. संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा :

१. प्रस्तुत अध्यापक फक्त केज शहरातील माध्यमिक विद्यालयापुरता मर्यादीत आहे.
२. सदर अभ्यास फक्त माध्यमिक विद्यालयामधील ४० विद्यार्थ्यांचा आहे.
३. योग प्रशिक्षणासाठी निवडलेले विद्यार्थी हे केज शहरातील वास्तव्य करणारे आहेत. ह्य

संशोधनाची उद्दिष्ट्ये :

१. योग प्रशिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांच्या खांद्यातील स्नायूची ताकद आजमावणे.
२. योग प्रशिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांना वेगात धावता येते का ते आजमावणे.

संशोधन पध्दती :

प्रस्तुत संशोधनासाठी प्रायोगिक पध्दत वापरण्यात आली आहे.

जनसंख्या निश्चिती / नमुना निवड :

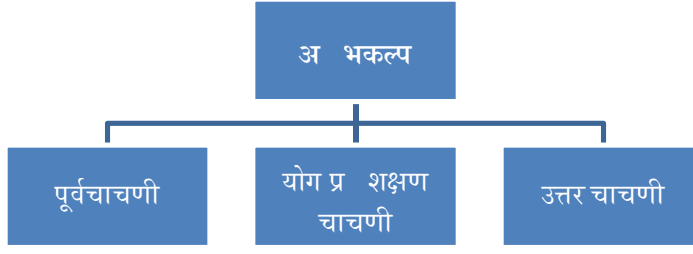
प्रस्तुत संशोधनासाठी माध्यमिक विद्यालय, केज येथील एकूण १६० विद्यार्थ्यांपैकी ४० विद्यार्थ्यांची निवड सुगम यादृच्छिकरणाने करण्यात आली.

माहिती संकलनाची साधने :

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

अभिकल्प :

समान गट पूर्वोत्तर प्रशिक्षण गट / पूर्वचाचणी : अंतिम चाचणी



निष्कर्ष :

- १ नियंत्रित व प्रायोगिक गटातील पुल 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 खांद्यातील स्नायूची ताकत वाढते.**
- २ नियंत्रित व प्रायोगिक गटातील स्टॅंडिंग ब्रॉड जम्प 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 पायातील स्फोटक ताकत वाढते.**
- ३ नियंत्रित व प्रायोगिक गटातील ५० यार्ड धावणे 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 गतीत वाढ होते.**
- ४ नियंत्रित व प्रायोगिक गटातील ६०० यार्ड धावणे-चालणे 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 दमदार पणात वाढ होते.**

REFERENCES

Kothari, C. R. (2004), 'Research Methodology', New Delhi: New Age International Publishers.
Kamlesh M. (1988) Psychology in Physical Education and sports, Metropolitan Book co. Pvt. Ltd., 1- Netaji Subhash Marg, New Delhi.
Samuel John (2010) Sports fitness & Training, Rajat Publication, 4675/21 Ansari Road, Daryaganj, New Delhi.
भिंताडे वि.रा. (२००८), शैक्षणिक संशोधन पध्दती, नित्यनूतन प्रकाशन, पुणे
दांडेकर वा.ना. (२००४), शैक्षणिक मूल्यमापन व संख्याशास्त्र, श्रीविद्या प्रकाशन
मंडलीक विश्वास (२००४), योग प्रवेश, योग चैतन्य प्रकाशन विभाग
स्वामी रामदेव (डिसेंबर २००७), योगसाधना व योग चिकित्सा सहस्य, साई सिक््युरिटी प्रिंटर्स प्रा. लिमिटेड
पंडित बन्सी बिहारी (२००८), शिक्षणातील संशोधन, नित्यनूतन प्रकाशन, पुणे



Dr. Chandrasen Uddhavrao Saruk

Physical Director , Kala Mahavidyalaya, Nandurghat , Tal: Kaij, Dist: Beed .