



ISSN: 2249-894X

IMPACT FACTOR : 5.7631 (UIF)

UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514

VOLUME - 8 | ISSUE - 8 | MAY - 2019



झाली. त्यामुळेच संशोधकाने अभ्यासासाठी विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमतेवर योगाचा होणारा परिणाम हा संशोधन विषय निवडला व संशोधन केले.

संशोधनाची गरज व महत्त्व :

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 पद्धतीने अध्यापन करतील योग्य शिक्षकांनाही अध्यापनात फायदा होईल. विद्यार्थ्यांची शारीरिक व मानसिक स्थिती उत्तम राहून शाळेचे वातावरण संतुलीत रहाण्यात मदत होईल म्हणून अशा प्रकारच्या संशोधनाची गरज आहे.

समस्या विधान :

"अध्यापक विद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या ५० यार्ड धावणे क्षमतेवर योगाचा होणारा परिणाम."

संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा :

१. प्रस्तुत अध्यापक फक्त बार्शी

२. शहरातील शंकरराव निंबाळकर अध्यापक विद्यालयापुरता मर्यादीत आहे.

३. सदर प्रबंधाचा अभ्यास फक्त शंकरराव निंबाळकर अध्यापक विद्यालय, बार्शी या विद्यालयात प्रवेश घेतलेल्या डी.एड् भाग २ मधील २० विद्यार्थ्यांचा आहे.

४. योग प्रशिक्षणासाठी निवडलेले विद्यार्थी हे बार्शी शहरातील वास्तव्य करणारे आहेत.

५. विद्यार्थीनींना या योग प्रशिक्षणामध्ये सहभागी करून घेतले नाही.

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

१) यम, २) नियम ३) आसने ४) प्राणायाम

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

संशोधनाची उद्दिष्टे :

१. योग प्रशिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांच्या खांद्यातील स्नायूची ताकद आजमावने.

२. योग प्रशिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांना गतिमान स्थितीतून चटकन दिशा बदलता येते का ते आजमावने.

३. योग प्रशिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांना वेगात धावता येते का ते आजमावने.

४. योग प्रशिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांना दीर्घकाळ हालचाल करता येते का ते आजमावने.

संशोधन पद्धती :

प्रस्तुत संशोधनासाठी प्रायोगिक पद्धत वापरण्यात आली आहे.

नमुना निवड :

प्रस्तुत संशोधनासाठी शंकरराव निंबाळकर अध्यापक विद्यालय, बार्शी येथील एकूण डी.एड् भाग १ व डी.एड् भाग २ मधील एकूण ४० विद्यार्थ्यांपैकी डी.एड्. भाग २

मधील २० विद्यार्थ्यांची निवड सुगम यादृच्छिकरणाने करण्यात आली.

माहिती संकलनाची साधने :

निवडलेल्या नमुन्यातील विद्यार्थ्यांची ५० यार्ड धावणे क्षमता पाहण्यासाठी शारीरिक क्षमता चाचण्या घेण्यात आल्या.

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

संशोधनाची परिकल्पना :

शून्य परिकल्पना : प्रायोगिक गटातील ५० यार्ड धावणे या चाचणीतील विद्यार्थ्यांना मिळालेल्या पूर्व व उत्तर चाचणीतील गुणात तफावत जाणवत नाही.

अध्यापक विद्यालयाच्या मुलांच्या शारीरिक क्षमतेवर योगाचा होणारा परिणाम हा संशोधनाचा विषय आहे. अध्यापक विद्यालयातील मुलांवर हे संशोधन केले आहे. या संशोधनासाठी प्रायोगिक संशोधन पद्धतीचा उपयोग केला आहे. मुलांची पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणी घेण्यासाठी तज्ञानी तयार केलेल्या शारीरिक क्षमता घटकांच्या चाचण्याचा उपयोग केला आहे. व सांख्यिकी माहिती संकलित केली.

प्रायोगिक गटाला ०५ दिवस योग प्रशिक्षण उपचार म्हणून दिले आणि ०५ दिवसानंतर उत्तरचाचणी घेतली व संशोधनासाठी लागणारी सांख्यिकीय माहिती गोळा केली. या माहितीवरून परिकल्पनाची फलश्रुती खाली प्रमाणे मिळाली.

शून्य परिकल्पना : प्रायोगिक गटातील ५० यार्ड धावणे या चाचणीतील विद्यार्थ्यांना मिळालेल्या पूर्व व उत्तर चाचणीतील गुणात तफावत जाणवत नाही.

प्रायोगिक गटातील विद्यार्थ्यांना ५० यार्ड धावणे या पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणीत मिळालेल्या गुणांच्या माहितीचे विश्लेषण व अर्थनिर्वचन

संशोधकाने ५० यार्ड धावणे या खेळाची निवड केली व त्यावर पूर्व व उत्तर चाचणी घेतली. प्रायोगिक गटातील विद्यार्थ्यांना पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणीत मिळालेल्या गुणांचे विश्लेषण व अर्थनिर्वचन खालील प्रमाणे दिले आहे.

प्रायोगिक गटातील विद्यार्थ्यांना ५० यार्ड धावणे या पूर्व व उत्तर चाचणीत मिळालेल्या गुणांचा तपशिल

प्रायोगिक गटाची पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणीचा माहिती देणारा तक्ता

अ. क्र.	चाचणीचे नांव	पूर्व चाचणी प्रायोगिक गट		उत्तर चाचणी प्रायोगिक गट		मध्या-तील फरक	प्रमाण त्रुटी	टीचे मूल्य	स्वाधीनता मात्रा २० साठीचे स्थित कोष्टक टी मूल्य	सार्थकता स्तर (०.०५)	सार्थकता कारण
		मध्य मान	प्रमाण विचलन	मध्य मान	प्रमाण विचलन						
१	५० यार्ड धावणे (सेकंद)	७.७६	०.४०	६.७८	०.४८	०.९८	०.०८	७.५४	२.१०	सार्थक आहे.	७.५४ > २.१०

५० यार्ड धावणे : या चाचणीद्वारे मुलांची गति या शारीरिक क्षमता घटकाचा अभ्यास केला यामध्ये पूर्व चाचणीत ७.७६ सेकंद व उत्तर चाचणीमध्ये ६.७८ सेकंद ऐवढा वेळ लागला. याची तुलना केली असता असे दिसून आले की, पूर्व चाचणीपेक्षा उत्तर चाचणीस ५० यार्ड अंतर पूर्ण करण्यासाठी कमी वेळ लागला. म्हणजेच मुलांच्या गति या शारीरिक क्षमता घटकात वाढ झाली असे दिसून आली. म्हणून

वरील शून्य परिकल्पना : प्रायोगिक गटातील ५० यार्ड धावणे या चाचणीतील विद्यार्थ्यांना मिळालेल्या पूर्व व उत्तर चाचणीतील गुणात तफावत जाणवत नाही. ताज्य आहे

निष्कर्ष

- १ 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.
- २ योग प्रशिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये लवचिकता निर्माण झाल्यामुळे वेगात धावता येते.

संदर्भ ग्रंथ सूची

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

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.



Prashant Indrajit Tambile

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