



उच्च माध्यमिक स्तरावर मुलींच्या अध्ययनावर होणारा योगाचा परिणाम

Dr. Chandrasen Uddhavrao Saruk

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

प्रस्तावना

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 नाहीतर त्यासाठी शारीरिक कार्यक्षमताही महत्त्वाची असते. म्हणूनच योगाभ्यासाची आधुनिक काळासाठी आवश्यकता आहे. दैनंदिन जीवन हे खूप धकाधकीचे होत चालले आहे. आरोग्याच्या अनेक समस्या निर्माण होत आहेत. शालेय जीवनात विद्यार्थ्यांच्या मानसिक शारीरिक समस्या अधिक प्रमाणात जाणवत आहेत. व्यायामाचा अभाव असल्याने विद्यार्थ्यांना अध्ययनात देखील अडचणी जाणवतात. प्रस्तुत संशोधनात उच्च माध्यमिक स्तरावर **मुलींच्या** अध्ययनात येणाऱ्या अडचणींचा अभ्यास करून त्यांना योगाभ्यासाचे धडे दिले व त्यांचा परिणाम त्यांच्या अध्ययनावर कसा झाला हे पाहिले.

गरज व महत्व

१. प्रस्तुत संशोधन हे शारीरिक शिक्षण विषय शिकवणाऱ्या अध्यापकांसाठी अत्यंत उपयुक्त आहे.
२. या संशोधनामुळे योगाचा परिणाम विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनावर कसा होतो ते पाहिले आहे. त्यामुळे मुलींना योगाचे महत्व समजले.
३. प्रस्तुत संशोधन अध्ययन-अध्यापनात योग यांचे किती महत्व आहे हे समजते.

उद्दिष्टे

१. उच्च माध्यमिक स्तरावर मुलींच्या संपादणुकीवर होणारा योगाचा परिणाम अभ्यासणे.
२. मुलींना उच्च माध्यमिक स्तरावर अध्ययनात येणाऱ्या अडचणींचा अभ्यास करणे.

व्याप्ती व मर्यादा

१. प्रस्तुत संशोधन हे उच्च माध्यमिक स्तरावरील **मुलींच्या** पुरतेच मर्यादित आहे.
२. प्रस्तुत संशोधन हे सन् २०१३-१४ पुरतेच मर्यादित आहे.
३. प्रस्तुत संशोधनात इंग्रजी विषयाचे **मुलींच्या** अध्ययन यांवर होणारा परिणाम अभ्यासला आहे.

शून्य परिकल्पना

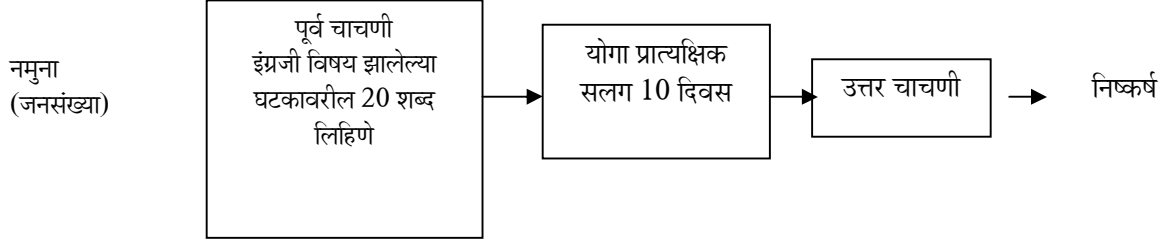
योगा अभ्यासामुळे **मुलींच्या** संपादणुकीवर फरक पडत नाही.

संशोधन कार्यपध्दती

१. **संशोधन पध्दती** - प्रस्तुत संशोधनासाठी प्रायोगिक संशोधन पध्दतीचा वापर केला आहे.

२. **नमुना निवड** - प्रस्तुत संशोधनासाठी केज शहरातील उच्च माध्यमिक स्तरावर शिकणाऱ्या २० मुलींचा समावेश सहेतुक नमुना निवड पध्दतीने केला आहे.
३. **संशोधन साधने** - प्रस्तुत संशोधनासाठी संपादणुक चाचणीचा वापर केला आहे. (पूर्व-उत्तर चाचणी)
४. **संख्याशास्त्रीय साधने** - प्रस्तुत संशोधनासाठी 't' चाचणीचा वापर केला आहे.

संशोधन कार्यवाही



प्रस्तुत संशोधनात इयत्ता ११ वीच्या २० मुलींना इंग्रजी विषयाचे २० शब्द विचारले व त्यातील अचूकता तपासली ज्या मुलींना कमी गुण मिळाले ते सर्व विद्यार्थी योगा प्रात्यक्षिकासाठी निवडले व सलग १० दिवस त्यांना योगा प्रशिक्षण दिले व नंतर त्यांची उत्तर चाचणी घेतली माहितीमुळे संकलन करून अर्थनिर्वनचन केले व निष्कर्ष काढले.

माहितीचे विश्लेषण खालीलप्रमाणे

	N	M	Sd	't'
पूर्व चाचणी	२०	९.४	३.२	५.४०
उत्तर चाचणी	२०	१६.५	३.७	

* योगा अभ्यासामुळे **मुलींच्या** संपादणुकीवर फरक पडत नाही. शून्य परिकल्पना त्याज्य आहे.

निष्कर्ष

१. उच्च माध्यमिक स्तरावर योगाचे प्रात्यक्षिक सराव मुलींचा घेतला असता त्यांच्या अध्ययनात संपादणुकीत वाढ होते.
२. मुलींची अध्ययनातील एकाग्रता वाढते.
३. अतिरिक्त ताणतणाव हा योगाच्या दररोजच्या प्रात्यक्षिकामुळे कमी होतो.
४. मुलींचा अध्ययनातील उत्साह वाढतो.
५. मुलींची शारिरिक व मानसिक स्थिती उत्तम राहून शाळेचे वातावरण संतुलीत रहाते.

संदर्भ ग्रंथ सूची

- १ जर्दे, श्रीपाल: (१९९९) **योगाभ्यास सुखी जीवन**, कोल्हापूर, चंद्रमा प्रकाशक.
- २ जोन्सन बोरजेस : **डायमंड क्रीडाज्ञान कोष**, पुणे, डायमंड पब्लिकेशन.
- ३ मुळे व उमाठे, (१९८७) **शैक्षणिक संशोधनाची मुलतत्त्वे** : (दुसरी आवृत्ती.) पुणे, नूतन प्रकाशन.
- ४ स्वामी आनंद ऋषी : **पातंजल यागदर्शन : एक अभ्यास**, पुणे, राजहंस प्रकाशन.