



विद्यालयीन स्तरावर विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनावर होणारा योगाचा परिणाम

श्री. माने नारायण सोपान¹, प्रा.डॉ.सारुक चंद्रसेन उध्दवराव²

¹संशोधक

²मार्गदर्शक, कला महाविद्यालय, नंदुरघाट, ता. केज जि.बीड.

गोषवारा

सध्याच्या जीवन शैलीत योगाभ्यास हा अत्यंत महत्वाचा मनाला जातो. दैनंदिन जीवन हे खूप धकाधकीचे होत चालले आहे. आरोग्याच्या अनेक समस्या निर्माण होत आहेत. योग म्हणजे शरीर, मन, आत्मा, यांच्या सर्व शक्ती ईश्वराशी जोडणे. योग म्हणजे बुद्धी, मन, भावना आणि संकल्प याचे नियमन होय. योग हा शब्द संस्कृत भाषेतील 'युज' या धातूपासून बनलेला आहे. 'बांधणे, एकत्र जुळणे, संयोग पावणे किंवा जुंपणे' तसेच आपले लक्ष एखाद्या गोष्टीकडे वळविणे होय. योजने आणि उपयोग करणे असे या धातूचे विविध अर्थ आहेत. विद्यालयीन स्तरावर विद्यार्थ्यांच्या मानसिक, शारीरिक समस्या अधिक प्रमाणात जाणवत आहेत. व्यायामाचा अभाव असल्याने विद्यार्थ्यांना अध्ययनात देखील अडचणी जाणवतात. म्हणूनच योग प्रशिक्षणामुळे विद्यालयीन स्तरावर विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनावर काय परिणाम होतो अशी जिज्ञासा संशोधकाच्या मनामध्ये निर्माण झाली. त्यामुळेच संशोधकाने अभ्यासासाठी विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनावर योगाचा होणारा परिणाम हा संशोधन विषय निवडला व संशोधन केले. प्रस्तुत संशोधनात गरज व महत्त्व, उद्दिष्ट्ये, व्याप्ती व मर्यादा, शून्य परिकल्पना, संशोधन कार्यपद्धती, संशोधन पद्धती नमुना निवड संशोधन साधने संख्याशास्त्रीय साधने संशोधन कार्यवाही याचा वापर केला आहे व निष्कर्ष काढले आहेत.



विद्यालयीन स्तरावर विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनावर होणारा योगाचा परिणाम

प्रस्तावना

योगाचे महत्त्व सर्वांच्या जीवनात अत्यंत महत्वाचे आहे. भगवद्गीतेत श्रीकृष्ण म्हणतात कार्यामध्ये कुशलता म्हणजे योग. कर्म करण्यामधील कौशल्य, युक्ती, चतुराई किंवा शैली म्हणजे योग होय. कर्मकुशलता संपादन केली असेल तरच वृत्ती सन्मार्गाला लावून जीवन सफल करता येते. योग हा शब्द संस्कृत भाषेतील 'युज' या धातूपासून बनलेला आहे. 'बांधणे, एकत्र जुळणे, संयोग पावणे किंवा जुंपणे' तसेच आपले लक्ष एखाद्या गोष्टीकडे वळविणे होय. योजने आणि उपयोग करणे असे या धातूचे विविध अर्थ आहेत. योग म्हणजे शरीर, मन, आत्मा, यांच्या सर्व शक्ती ईश्वराशी जोडणे. योग म्हणजे बुद्धी, मन, भावना आणि संकल्प याचे नियमन होय. दैनंदिन जीवन हे खूप धकाधकीचे होत चालले आहे. आरोग्याच्या अनेक समस्या निर्माण होत आहेत. विद्यालयीन स्तरावर विद्यार्थ्यांच्या

मानसिक शारीरिक समस्या अधिक प्रमाणात जाणवत आहेत. व्यायामाचा अभाव असल्याने विद्यार्थ्यांना अध्ययनात देखील अडचणी जाणवतात. प्रस्तुत संशोधनात विद्यालयीन स्तरावर विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनात येणाऱ्या अडचणींचा अभ्यास करून त्यांना योगाभ्यासाचे धडे दिले व त्यांचा परिणाम त्यांच्या अध्ययनावर कसा झाला हे पाहिले. प्रस्तुत संशोधन लेखात संशोधनाची उद्दिष्टे, गरज व महत्व, संशोधन कार्यपद्धती, निष्कर्ष इत्यादी बाबींचा उल्लेख केलेला आहे.

गरज व महत्व

1. प्रस्तुत संशोधन हे शारीरिक शिक्षण विषय शिकवणाऱ्या शिक्षकांसाठी अत्यंत उपयुक्त आहे.
2. या संशोधनामुळे योगाचा परिणाम विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनावर कसा होतो ते पाहिले आहे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना योगाचे महत्व समजले.
3. प्रस्तुत संशोधन विद्यार्थ्यांच्या अध्ययन-अध्यापनात योग यांचे किती महत्व आहे हे समजते.

उद्दिष्टे

1. विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनात येणाऱ्या अडचणींचा अभ्यास करणे.
2. उच्च माध्यमिक स्तरावर विद्यार्थ्यांच्या संपादणुकीवर होणारा योगाचा परिणाम अभ्यासणे.
3. विद्यार्थ्यांना योगाचे महत्व पटवून देणे.

व्याप्ती व मर्यादा

1. प्रस्तुत संशोधन हे विद्यालयीन स्तरावरील विद्यार्थ्यांपुरतेच मर्यादित आहे.
2. प्रस्तुत संशोधन हे सन् २०२२-२३ पुरतेच मर्यादित आहे.
3. प्रस्तुत संशोधनात योगा अभ्यासामुळे विद्यार्थ्यांच्या संपादणुकीवर होणारा परिणाम अभ्यासला आहे.

परिकल्पना

संशोधन परिकल्पना

योगा अभ्यासामुळे विद्यार्थ्यांच्या संपादणुकीवर फरक पडतो.

शून्य परिकल्पना

योगा अभ्यासामुळे विद्यार्थ्यांच्या संपादणुकीवर फरक पडत नाही.

संशोधन कार्यपद्धती

1. **संशोधन पद्धती** - प्रस्तुत संशोधनासाठी प्रायोगिक संशोधन पद्धतीचा वापर केला आहे.
2. **नमुना निवड** - प्रस्तुत संशोधनासाठी परंडा शहरातील विद्यालयीन स्तरावर शिकणाऱ्या २० विद्यार्थ्यांचा समावेश सहेतुक नमुना निवड पद्धतीने केला आहे.
3. **संशोधन साधने** - प्रस्तुत संशोधनासाठी संपादणुक चाचणीचा (पूर्व-उत्तर चाचणी) वापर केला आहे.
4. **संख्याशास्त्रीय साधने** - प्रस्तुत संशोधनासाठी Mean, SD आणि 't' चाचणीचा वापर केला आहे. त्यावरून निष्कर्ष मांडण्यात आलेले आहेत.

5. संशोधन कार्यवाही

प्रस्तुत संशोधनात विद्यालयीन स्तरावर शिकणाऱ्या २० विद्यार्थ्यांना योगा प्रात्यक्षिकासाठी निवडले व सलग १५ दिवस त्यांना योगा प्रशिक्षण दिले व नंतर त्यांची उत्तर चाचणी घेतली. मिळालेल्या माहितीचे संकलन करून अर्थनिर्वनचन केले व निष्कर्ष काढले.

माहितीचे विश्लेषण खालीलप्रमाणे

चाचणी	N	M	Sd	't'
पूर्व	२०	७.८	२.८	५.४*
उत्तर	२०	१४.३	२.९	

* शून्य परिकल्पना त्याज्य आहे. पूर्व चाचणी उत्तर चाचणीतील गुणात संख्याशास्त्रीय दृष्टीकोणानातून फरक जाणवतो म्हणून शून्य परिकल्पना त्याज्य आहे. याचाच अर्थ असा की, योग प्रशिक्षणाचा परिणाम धन स्वरूपाचा झालेला आहे. योग प्रशिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनातील एकाग्रता वाढते.

निष्कर्ष

1. महाविद्यालयीन स्तरावर योगाचे प्रात्यक्षिक सराव विद्यार्थ्यांचा घेतला असता त्यांच्या अध्ययनात संपादणुकीत वाढ होते.
2. योग प्रशिक्षणाचा परिणाम होतो. विद्यार्थ्यांची अध्ययनातील एकाग्रता वाढते.
3. अतिरिक्त ताणतणाव हा योगाच्या दररोजच्या प्रात्यक्षिकामुळे कमी होतो.
4. विद्यार्थ्यांच्या अध्ययनातील उत्साह वाढतो. विद्यार्थ्यांच्या संपादणुकीत वाढ होते.
5. योगाभ्यास ही काळजी गरज आहे म्हणून आजच्या शिक्षणात स्विकार होणे आवश्यक आहे

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. घरोटे म.ल. : (1984) योगाभ्यास मार्गदर्शन, लोनावळा, मेघा पब्लिकेशन पो. केवल्याधाम.
2. कदम चा.प. (2007), शैक्षणिक संख्याशास्त्र, पुणे : नित्यनूतन प्रकाशन
3. पंडित, बन्सी बिहारी (2005), शिक्षणातील संशोधन, पुणे: नित्यनूतन प्रकाशन.
4. भिंताडे, वि.रा. (2008) शैक्षणिक संशोधन पद्धती, पुणे: नित्यनूतन प्रकाशन.
5. प्रा. द. बा. कोठीवाले, (1960) शारीरिक शिक्षणाचा विकास भाग-1, पुणे,
6. गर्दे श्रीपाल, (1996) शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास, अंका प्रकाशन, कोल्हापूर