



## उच्च माध्यमिक स्तरावर मुलांच्या अध्ययनावर होणारा योगाचा परिणाम

**Dr. Chandrasen Uddhavrao Saruk**

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

### प्रस्तावना

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. शालेय जीवनात विद्यार्थ्यांच्या मानसिक शारीरिक समस्या अधिक प्रमाणात जाणवत आहेत. व्यायामाचा अभाव असल्याने विद्यार्थ्यांना अध्ययनात देखील अडचणी जाणवतात. प्रस्तुत संशोधनात उच्च माध्यमिक स्तरावर **मुलांच्या** अध्ययनात येणाऱ्या अडचणींचा अभ्यास करुन त्यांना योगाभ्यासाचे धडे दिले व त्यांचा परिणाम त्यांच्या अध्ययनावर कसा झाला हे पाहिले.

### गरज व महत्त्व

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 **मुलांना** योगाचे महत्त्व समजले.
३. प्रस्तुत संशोधन **मुलांच्या** अध्ययन-अध्यापनात योग यांचे किती महत्त्व आहे हे समजते.

### उद्दिष्टे

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

### व्याप्ती व मर्यादा

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

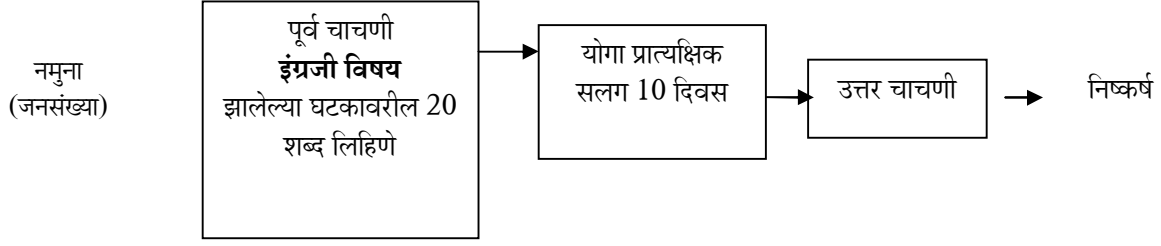
### शून्य परिकल्पना

योगा अभ्यासामुळे **मुलांच्या** 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 ४० मुलांचा 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.  
 ५. **संशोधन कार्यवाही**



प्रस्तुत संशोधनात इयत्ता ११ वीच्या मुला-मुलींना इंग्रजी विषयाचे २० शब्द विचारले व त्यातील अचूकता तपासली ज्या मुला-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	४०	७.८	२.४	३.४०
उत्तर चाचणी	४०	१४.६	२.३	

\* 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 मुलांच्या अध्ययनातील एकाग्रता वाढते .**

### निष्कर्ष

१. उच्च माध्यमिक स्तरावर योगाचे प्रात्यक्षिक सराव मुलाचा घेतला असता त्यांच्या अध्ययनात संपादणुकीत वाढ होते.
२. मुला-मुलींची अध्ययनातील एकाग्रता वाढते.
३. अतिरिक्त ताणतणाव हा योगाच्या दररोजच्या प्रात्यक्षिकामुळे कमी होतो.
४. **मुलांच्या अध्ययनातील उत्साह वाढतो.**

### संदर्भ ग्रंथ सूची

- १ भांडारकर, के.म.: (२००७) **सुलभ शैक्षणिक संख्याशास्त्र** (द्वितीय आवृत्ती), पुणे, नित्य नूतन प्रकाशन.
- २ भिताडे वि.रा. : (१९८९) **शैक्षणिक संशोधन**, (प्रथम आवृत्ती) पुणे, नूतन प्रकाशन,
- ३ घरोटे म.ल. : (१९८४) **योगाभ्यास मार्गदर्शन**, लोनावळा, मेघा पब्लिकेशन पो. केवल्याधाम.
- ४ गुंडे धनजय : **योग आणि आरोग्य**, कोल्हापूर, जी.जे. सी. योग अकॅडमी प्रकाशन.