

Golden Research Thoughts



सारांश :-

शारीरिक शिक्षण हे एक प्रकारचे शिक्षण आहे की, ज्यामध्ये शारिरीक क्रियाच्या माध्यमातून मुलांच्या संपुर्ण व्यक्तीमत्वाचा सर्वांगीण विकास केला जातो आणि त्यामध्ये शारीरिक मानसिक,सामाजिक, राष्ट्रीय एकात्मता आणि भावनात्मकता उत्पन्न केली जाते. प्रत्यक्ष रूपामध्ये याचे काम शारीरिक विकास करणे आहे. अशा प्रकारचा विकास करण्यासाठी शारीरिक शिक्षणामध्ये मुलांचा मानसिक, नैतिक आणि सामाजिक उत्थान केले जाते.

सुनिल किशन पाचंगे

प्राध्यापक , शारीरिक शिक्षण
महाविद्यालय,
कौठा , ता.जि.नांदेड (महाराष्ट्र)

योगासनाचा बालसुधार गृहातील मुले व शाळेतील मुले यांच्या शारिरीक क्षमतेवर होणाऱ्या परिणामाचा तुलनात्मक अध्ययन



प्रस्तावना :-

अलीकडील विज्ञान युगाच्या काळात सर्व जगात शारीरिक शिक्षणाला अधिक महत्व प्राप्त झालेले दिसून येते. विज्ञान युगामध्ये मानवाच्या शारीरिक हालचाली कमी झालेल्या आहेत. जीवन धकाधकीचे व गतिमान बनले आहे. त्यामध्ये मानवाचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य कमकुवत बनत चालले आहे. शारीरिक कार्यक्षमता कमी होवू लागली आहे. मानव निसर्गापासून दूर जात असल्याने व सुखाच्या कल्पना बदलल्यामुळे तो शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या कमकुवत बनत चालला आहे. यावर शारीरिक शिक्षण खेळ हे उपयुक्त असल्यामुळे त्यांना महत्व प्राप्त होत आहे. वास्तविकदृष्ट्या शारीरिक शिक्षणाचा जन्म मानवाबरोबर झालेला आहे.

काही वेळेस खेळाडूची शारीरिक पात्रता व शारीरिक तंदुरुस्ती यात फरक समजला जात असतो. मानवी यंत्राची पात्रता व शारीरिक तंदुरुस्ती यातही फरक केला जातो व त्यास काही वेळेस खेळाडूची सर्वसाधारण शारीरिक पात्रता मोजण्यासाठीचे उद्देश पुढे ठेवूनच कसोट्या तयार केला जातात. अमेरिकेतील अमेरिकन अलायन्स ऑफ हेल्थ फिजीकल एज्युकेशन रिक्रीएशन अँड डान्स या कमीटीने शारीरिक तंदुरुस्तीची मोजमापे काढणे व मुल्यमापन करण्यासाठी नवीन नवीन कसोट्या तयार केल्या आहेत.

योगाआसने :-

आसने हे आष्टांग योग साधनेतील अत्यंत लोकप्रिय अंग आहे. ते इतके लोकप्रिय झाले आहे की, योगसाधना म्हणजे योगासन साधना असा समज रूढ झाला आहे. वास्तविक पंतजली कृत आष्टांग योग साधनेमध्ये यम नियमानंतर योगासने येतात. परंतु हट योगात मात्र त्याचा क्रम पाहिला आहे. आसने केल्यामुळे स्थिरता आरोग्य व शरीराला हलकेपणा येतो.

बाल गुन्हेगार (Jvenile Delinquency)

चोरी करणे, इतराना फसविणे, नासधूस करणे यासारखी दृष्टकृत्ये लहान वयातील मुलाने केली तर त्याला बालगुन्हेगार म्हणतात.

अध्ययनाचा उद्देश :-

- 1) बालसुधार गृहातील मुलांच्या शारीरिक क्षमतेची माहिती प्राप्त करणे.
- 2) शालेय मुलांच्या शारीरिक क्षमतेची माहिती प्राप्त करणे.
- 3) बालसुधार गृहातील मुले व शालेय मुले या दोहोंच्या शारीरिक क्षमतेवर होणाऱ्या परिणामाचा शोध घेणे.
- 4) बालसुधार गृहातील मुले व शालेय मुले यांच्या शारीरिक क्षमतेची तुलना करणे.

अध्ययनाचे महत्त्व :-

- 1) या संशोधनाद्वारे बालसुधार गृहातील मुलांच्या शारीरिक क्षमते संबंधी माहिती मिळते.
- 2) या संशोधनाद्वारे शालेय मुलांच्या शारीरिक क्षमतेची माहिती मिळते.
- 3) हे संशोधन बालसुधार गृहातील मुले व शालेय मुले यांची शारीरिक क्षमता वाढविण्यास उपयोगी ठरते.

परिकल्पना :-

- 1) बालसुधार गृहातील मुले व शालेय मुले यांच्या शारीरिक क्षमतेत फरक आढळतो.
- 2) योगासनाच्या अभ्यासामुळे बालसुधार गृहातील मुले व शालेय मुले यांचा शारीरिक क्षमतेत विकास घडून येतो.
- 3) योगासनाच्या अभ्यासामुळे बालसुधार गृहातील मुलांपेक्षा शालेय मुलांच्या शारीरिक क्षमतेत अधिक फरक आढळतो.

नियंत्रित घटक :-

- 1) या संशोधनात बालसुधार गृहातील मुले व शालेय मुले हे प्रमुख घटक होत.
- 2) या संशोधनात प्रशिक्षणार्थी विद्यार्थ्यांचा वयोगट 14-16 वर्षे ठेवण्यात आला होता.

मर्यादा :-

- 1) हे संशोधन बालसुधार अमरावती जिल्हया पुरतेच मर्यादित होते.
- 2) या संशोधनात फक्त मुलांचा समावेश आहे.
- 3) या संशोधनात फक्त बाल आयुक्तालय म.रा.पुणे शासकीय निरीक्षण गृह (मुलांचे) अमरावती या बालसुधार गृहातील मुलेच अभ्यासिले आहेत.
- 4) केवळ सुंदरबाई गोपालस्वामी मुलांचे हायस्कूल अमरावती येथील मुले नमुना म्हणून निवडली गेली आहेत.
- 5) शारीरिक क्षमतेच्या घटकाचाच विचार करण्यात आला आहे.
- 6) केवळ दहा योगासनांचे प्रशिक्षण देण्यात आले.
- 1) पद्मासन 2) सर्वांगासन 3) धनुरासन 4) भुजंगासन 5) पाश्चिमोत्तासन 6) हलासन 7) गरुडासन 8) चक्रासन 9) शलभासन 10) शवासन

अनियंत्रित घटक :-

- 1) मुलांच्या आहारावर कोणतेही नियंत्रण नव्हते.
- 2) मुलांच्या व्यवहारावर कोणतेही नियंत्रण नव्हते.
- 3) मुलांच्या कौटुंबिक वातावरणाविषयी अनाभिज्ञता आहे.

1) नमुना निवड :-

या संशोधनात नमुना निवड बाल आयुक्तालय म.रा.पुणे शासकीय निरीक्षण गृह (मुलांचे), अमरावती या बाल सुधार गृहामधून 14 ते 16 वयोगटातील 40 मुले व सुंदरबाई बॉईज हायस्कूल, अमरावती या शाळेमधून 40 मुले विषयाच्या स्वरूपात निवडल्या गेले आहेत.

2) चलाची निवड :-

1. अश्रीत चल :-

संशोधनात शारीरिक क्षमता हा एकमेव अश्रीत चल आहे.

2. स्वतंत्र चल :-

संशोधनात निवडक योगासने हा एकमेव स्वतंत्र चल आहे.

साधने व साहित्य :-

1) शारीरिक क्षमता चाचणी :-

संशोधकाने बालसुधार गृहातील मुले व शालेय मुले याची शारीरिक क्षमता मोजण्यासाठी ऑफर युथ फिटनेस टेस्टचा उपयोग केला होता.

2) शारीरिक क्षमतेचे घटक :-

- 1) सिटअप्स 2) पुलअप्स 3) शटलरन 4) स्टॅडिंग ब्रांड जम्प 5) 50 यार्ड डॅश 6) 600 यार्ड रनवॉक (ऑफर फिटनेस परिक्षण)

कार्यप्रणाली :-

पूर्वचाचणी :-

प्रशिक्षण चालू करण्यापूर्वी दोन्ही गटाची पूर्वचाचणी घेण्यात आली. त्यात शारीरिक क्षमता मोजून नोंद केल्या गेली.

प्रशिक्षण कार्यक्रम :-

संशोधकाने 6 आठवड्यांच्या प्रशिक्षण कालावधीत मुलांच्या शारीरिक क्षमतेत वाढ होण्यासाठी नियमित वेळापत्रक तयार केले. संशोधकाने प्रायोगिक 'अ' गटाचा 35 मिनिटे योगासन प्रशिक्षण दिले. हे प्रशिक्षण बालसुधार गृहातील संस्थेत घेण्यात आले व प्रायोगिक 'ब' गटास सकाळी 35 मिनिटांचा योगासनाचे प्रशिक्षण सुंदराबाई गोपालस्वामी बॉईज हायस्कूल मध्ये घेण्यात आले. या प्रशिक्षणात पुढील दहा योगासनाचा समावेश होतो.

- 1) पद्मासन 2) सर्वगासन 3) धनुरासन 4) भुजंगासन 5) पश्चिमोतासन 6) हलासन 7) गरुडासन 8) चक्रासन 9) शलभासन 10) शवासन

उत्तर चाचणी :-

प्रशिक्षण कालावधी संपल्यावर दोन्ही गटाची उत्तर चाचणी घेण्यात आली.

आकड्याचे एकत्रीकरण :-

संशोधनकर्त्याचे आपल्या पिण्यासंबंधी केलेली परिकल्पना पडताळून पाहण्यासाठी सांख्यिकीय विश्लेषणातील उपयुक्त विभिन्न पध्दतीचा अवलंब केला आहे.

संशोधकाने पूर्वचाचणी व प्रशिक्षण कालावधी संपल्यावर अंतिम चाचणी घेण्यात आली. प्राप्त आकड्यांच्या सांख्यिकीय विश्लेषण करण्याकरिता संकलीन झालेल्या माहितीच्या आधारे मध्यमान प्रमाण विचलन व टी-मुल्य या सांख्यिकीय तंत्राच्या आधारे निष्कर्ष काढण्यात आले.

सारणी क्र 1

बालसुधार गृहातील मुलांच्या पूर्व व उत्तर चाचणीच्या तुलना

Group	Mean	SD	MD	T value
पुलअप्स 1) पूर्व चाचणी	10.20	2.59	1.72	3.44
2) उत्तर चाचणी	13.92	1.92		
सिटअप्स 1) पूर्व चाचणी	12.20	5.80	1.65	0.81
2) उत्तर चाचणी	13.80	1.8		
शटलरन 1) पूर्व चाचणी	9.91	0.68	0.31	2.21
2) उत्तर चाचणी	9.60	0.62		
ब्रॉड जम्प 1) पूर्व चाचणी	1.49	0.15	0.09	.30
2) उत्तर चाचणी	1.58	0.20		
50 यार्ड डॅष 1) पूर्व चाचणी	7.51	0.52	0.46	3.65
2) उत्तर चाचणी	7.05	0.53		
600 यार्ड डॅष 1) पूर्व चाचणी	131	15.68	10.75	4.42
2) उत्तर चाचणी	13.92	1.92		

सारणी क्र 2

सुंदराबाई गोपालस्वामी बॉईज शाळेच्या मुलांच्या पूर्व चाचणीच्या तुलना

Group	Mean	SD	MD	T value
पुलअप्स 1) पूर्व चाचणी	9.70	1.59	2.20	3.21
2) उत्तर चाचणी	13.92	1.92		
सिटअप्स 1) पूर्व चाचणी	10.90	1.85	3.18	3.20
2) उत्तर चाचणी	9.62	1.81		
शटलरन 1) पूर्व चाचणी	35.59	1.97	25.51	3.40
2) उत्तर चाचणी	10.07	0.52		
ब्रॉड जम्प 1) पूर्व चाचणी	4.24	2.88	2.91	2.70
2) उत्तर चाचणी	1.33	0.12		
50 यार्ड डॅष 1) पूर्व चाचणी	8.13	0.53	2.32	1.95
2) उत्तर चाचणी	10.45	3.64		
600 यार्ड डॅष 1) पूर्व चाचणी	147	15.42	16.18	3.49
2) उत्तर चाचणी	130.82	14.59		

निष्कर्ष :-

संशोधकाने केलेल्या संशोधनावरून खालील निष्कर्ष निघाले.

- 1) ऑफर फिटनेस परिक्षणामध्ये बालसुधार गृहातील मुले व शालेय मुले यांच्या शारीरिक क्षमतेत फरक दिसून आला.
- 2) योगासनाच्या अभ्यासामुळे बालसुधार गृहातील मुले व शालेय मुले यांच्या शारीरिक क्षमतेत सार्थक फरक दिसून आला.
- 3) योगासनाच्या अभ्यासामुळे बालसुधार गृहातील मुले व शालेय मुले यांच्या शारीरिक क्षमतेत विकास झालेला दिसून आला.

संदर्भ सूची :-

- 1) आपण व आपले आरोग्य - डॉ.वि.भावे, गो.य.राणे, प्रकाशन, 1978 पुणे.
- 2) शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास - गो.ना.पुरंदरे, मॅजेस्टिक प्रकाशन, 1992, मुंबई.
- 3) आहार आरोग्याकडे - डॉ.के.व्ही.पाणसे, कान्टीन्टेल प्रकाशन, 1991, पुणे.
- 4) History of Phy. Edn - O.D. Sharma, Khel Sahitya Kendra 1998, Delhi.
- 5) Health Education - S.Venkatay, Anmol Prakashan, 2001, Delhi.
- 6) Encyclopedia of Research - Harphool sing, sports publication 1996, New Delhi.
- 7) Modern Test Measurement - Harphool Sports Publication, 1996 Dehli
- 8) Teaching and coaching - David N. Camiaone & Kenethg, wre stling Tilman, Johnwiley & Sons New yark chiche ster, Briosoane, 1980 Toranto.