



चन्द्रपुर जिले के ग्रामीण विद्यार्थियों का योग के माध्यम से शारीरिक क्षमता के विकास का अध्ययन

तिवारी आर.एस.

निर्देशक, शारीरिक शिक्षा, चिन्तामनी कला एवम् विज्ञान महाविद्यालय गोंडपिपरी जि. चन्द्रपुर

सारांश: प्रस्तुत संशोधनाचा उद्देश विदर्भातील राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील क्रीडा स्पर्धांमध्ये सहभागी होणाऱ्या मध्यम व लांब पल्ल्यांच्या धावकांमधील प्रेरणा स्तराचे अध्ययन करणे, अध्ययनामध्ये सर्वेक्षण पद्धतीचा प्रयोग करण्यात आला नमूना म्हणून मध्यम (५५०) व लांब (५५०) पल्ल्यांच्या महिला व पुरुष धावकांची निवड सहेतुक न्यादर्श पद्धतीने करण्यात आली. अध्ययनात फक्त विदर्भातील जिल्ह्यांचाच विचार करण्यात आला. प्रेरणा स्तराचे मापन आर.एन. सिंग, व महेश भार्गव यांच्या चाचणीद्वारे करण्यात आले. प्राप्त माहितीच्या सांख्यिकीय विश्लेषणावरून असा निष्कर्ष काढण्यात येतो की पुरुष धावकांमधील प्रेरणा स्तरात सार्थक फरक आहे. पण महिला धावकांमधील प्रेरणा स्तरात सार्थक फरक नाही. पुरुष व महिला धावकांच्या प्रेरणास्तराची तुलना केल्यास त्यांच्या प्रेरणा इतरात सार्थक फरक नाही असे निदर्शनास आले.

प्रस्तावना :

योग विद्या की परम्परा श्रेष्ठ है। भिन्न-भिन्न ग्रंथों के अध्ययन से पता चलता है कि मानव जीवन का सर्वांगीण विकास करने के लिये जीवन का ध्येय पूर्ति तथा आध्यात्मिक विश्व ज्ञान प्राप्त करने के लिए योगशास्त्र अत्यंत उपयोगी है। आधुनिक युग यांत्रिक युग है और यांत्रिक युग में व्यक्ति का जीवन ऊंचा उठाने के लिए शरीर स्वस्थ तथा मानसिक शांति की बहुत आवश्यकता है। इस दृष्टि से परम्परागत समझी जानेवाली योग विद्या आज के बदलते युग में किस प्रकार उपयोगी हो सकती है, इसका विचार बहुत तेजी हो रहा है। योग भारतीय विद्या होने के बावजूद भी भारत में योग का इतना संशोधन नहीं हुआ है उससे ज्यादा विदेशों में योग का संशोधन हो चुका है। योगासन को योग की अन्य क्रियाएँ भारतवर्ष की प्राचीन वैज्ञानिक और सर्वोत्तम विद्या है। योग की साधना करने से अन्तःकरण शुद्ध होता है। यह स्थिति मानव की अनोखी स्थिति है। अनेक समस्याओं से घिरा मानव इस स्थिति को प्राप्त कर सुख व शांति का अनुभव करता है। जीवन के पथ-पथ पर यातनाओं का अनुभव करने वाले मानव के लिए योग विश्राम धाम और सुखी जीवन जीने की श्रेष्ठ कला है।

प्राणायाम (उज्जायी व भस्त्रिका) का वर्णन एवम् अभ्यास की विधि

उज्जायी :

उज्जायी के अभ्यास से शरीर में गर्मी उत्पन्न होती है। इसलिए जाड़े के मौसम में इसका अभ्यास विशेष लाभप्रद है।

विधि :

पचासन या सिध्दासन लगाकर बैठिये। मुँह बन्द किया जायेगा। उपजिह्वा तथा उसके सामनेवाली गले की दीवार को संकोच कर समगति से दोनों नासापुटों द्वारा साँस लेकर गले हृदय तक भर दिया जायेगा। इसके बाद जितनी देर तक साँस को अन्दर आराम से रोक सकें उतनी देर तक कुंभक कीजिए। फिर दाएँ अँगूठे से दाएँ नासापुट को बन्द करके बाएँ नासापुट धीरे-धीरे उच्छ्वास बाहर छोड़िए। जिस समय साँस भीतर खींचे उस समय सीना फुलाइए।

भस्त्रिका :

धौंकनी को संस्कृत में भस्त्रिका कहा जाता है। इसलिए धौंकनी की तरह झपाटे से और बलपूर्वक उच्छ्वास छोड़ना भस्त्रिका का मुख्य लक्षण है। जिस प्रकार लोहार अपनी धौंकनी को जोरशोर से चलता है, उसी प्रकार श्वासोच्छ्वास झपाटे से चलाएँ। भस्त्रिका कपालभाती और उज्जायी का सम्मिश्रण है। भस्त्रिका सभी कुंभकों में सबसे अधिक लाभप्रद है।

जाड़े की ऋतु में भस्त्रिका प्राणायाम सुबह-शाम दोनों समय हो सकता है जबकि ग्रीष्म ऋतु में केवल प्रातःकाल के ठण्डे वातावरण में ही करें।

अध्ययन की विधि

विषयों का चयन :

चन्द्रपुर जिले के तहसील गोंडपिपरी आवासीय १३ से १८ वर्ष की आयुवाले ४० छात्रों का यादृच्छिक न्यायदर्शन विधि से चयन किया गया था।

चयनित चर :

➤ मांसपेशी शक्ति

• श्वसन दर

- मांसपेशी दमखम • श्वसन क्षमता
- गति • नाडी गति
- लोच • रक्तचाप

कसौटी मापन :

शारीरिक क्षमता के चयनित चरों का कसौटी मापन किया गया।

- मांसपेशी शक्ति **Muscular Strenght** जो पुल—अप परीक्षण के माध्यम से मापन किया गया था।
- मांसपेशी दमखम **Muscular Endurance** जो सिट अप परीक्षण के माध्यम से मापन किया गया था।
- गती (**Speed**) जो ५० मीटर डैश परीक्षण के माध्यम से मापन किया गया था।
- लोच (**Flexibility**) जो मैडीफाय रिच एण्ड सिट परीक्षण के माध्यम से मापन किया गया था।
- हृदयनाडी दमखम (**Cardio Vascular Endurance**) जो ६०० गज दौड़ या पैदल परीक्षण के माध्यम से मापन किया गया था।

कार्यिक चयनित चरों का मापन किया है।

- श्वसन पर जो स्टाप वाच के माध्यम से मापन किया गया था।
- नाडी गति जो स्टाप वाच के माध्यम से मापन किया गया था।
- श्वसन क्षमता जो स्पयरो मीटर के माध्यम से मापन किया गया था।
- रक्तचाप जो बी.पी. एपरेटस एवम् स्टेथीस्कोप के माध्यम से मापन किया गया था।

मनोविज्ञान के चयनित चर का कसौटी मापन किया गया।

प्रायोगिक विधि :

प्रस्तुत अध्ययन के लिए आवासीय हास्टल गोंडपिपरी, जिला चन्द्रपुर के ४० छात्रों के चार समान समूह बनाये गये थे। तीन प्रायोगिक (अ,ब,क) एवम् एक (ड) नियंत्रित समूह था। प्रत्येक समूह में १० छात्र थे। प्रायोगिक समूह 'अ' को योगासन प्रायोगिक समूह 'ब' प्राणायाम, प्रायोगिक समूह 'क' को संयुक्त (योगासन व प्राणायाम) का प्रशिक्षण दिया गया था एवम् 'ड' नियंत्रित समूह को कोई प्रशिक्षण नहीं दिया गया था। दोनों समूहों का प्रशिक्षण पूर्व प्रथम परीक्षण एवम् प्रशिक्षण उपरान्त बारह सप्ताह के बाद अंतिम परीक्षण किया गया था।

प्रायोगिक समूह को योगासन एवम् प्राणायाम का अभ्यास करवाया गया। प्रयोग आरम्भ करने से पूर्व प्रायोगिक समूह को योगासन एवम् कैसे किये जाते हैं यह सिखाया गया। नियंत्रित

समूह ने प्रयोग के समय कोई प्रयोग से सम्बन्धित क्रियायें नहीं कीं।

ऑकड़ों का संकलन :

अन्तर के सार्थकता हेतु चुनी हुई परिवर्तनशील शशियों के लिए प्रत्येक समूह की मध्यमान ड विधो में "टी" परीक्षण द्वारा अन्तर का परीक्षण किया गया है।

सार्थकता का निर्धारण विश्वास के ०.०५ स्तर पर किया गया है।

निष्कर्ष :

इस अनुशीलन के जाँच परिणामों के आधार पर निम्नांकित निष्कर्ष निकाले हैं।

१. योगासन प्राणायाम एवम् दोनों के संयोजन का शारीरिक क्षमता, शक्ति गति, लोच, श्वसन गति, नाडी गति एवम् श्वसन क्षमता पर उल्लेखनीय रूप से योगदायी आरोही अथवा अवरोही प्रभाव पड़ते हैं।

२. प्राणायाम भस्त्रिका के संयोजन के अभ्यास द्वारा मांसपेशीय शक्ति लोच हृदयनाडी कार्यक्षमता, नाडी गति में उल्लेखनीय रूप से योगदायी प्रभाव पड़ता है।

३. इस अनुशीलन के अधिकतम परिवर्तनीय घटकों में यथेष्ट परिणाम करने के लिए बारह सप्ताह का निरन्तर योगासन, प्राणायाम एवम् दोनों के संयोजन के अभ्यास पर्याप्त तथापि अधिक लम्बे समय की अवधि और भी उत्कृष्ट निष्पादन प्राप्त करने में सहायक होगा।

४. इस अनुशीलन के जाँच परिणामों के आधार पर इस तथ्य पर ध्यान दिया जा सकता है कि खेल प्रतियोगिता की हृदय व श्वसन गति कार्यकुशलता में वृद्धि हेतु प्रशिक्षण के लिए योगासन व प्राणायाम तथा दोनों का संयुक्त अभ्यास अत्यंत उपयोगी पद्धति सिद्ध हो सकती है।

सुझाव :

इस अनुशीलन के प्राप्त परिणामों के प्रकाश में परामर्श दिया जाता है।

१. योगाभ्यास के विविध पक्षों जैसे प्रत्याहार धारणा और ध्यान पर अधिक सुनिश्चित एवम् व्यापक अध्ययन किये जायें।
