

# शारीरिक एवं योग शिक्षा से विद्यार्थियों के परीक्षा में आने वाले प्रभावों का अध्ययन

Ajay Kumar Sharma<sup>1\*</sup>, Dr. Dileep Kumar Shukla<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Research Scholar, Shri Krishna University, Chhatarpur M.P.

<sup>2</sup> Professor, Shri Krishna University, Chhatarpur M.P.

**सारांश -** शारीरिक एवं योग शिक्षा विद्यार्थियों के शिक्षार्थी जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य, शारीरिक एवं योग शिक्षा के अभ्यास करने के परीक्षा में आने वाले प्रभाव। विद्यार्थी जीवन एक महत्वपूर्ण और जटिल अवधारणा है जो हमारे समाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विद्यार्थी अपनी अध्ययन समय में अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है जैसे कि तनाव, चिंता, ध्यान केंद्रित करने की कठिनाई, अस्वस्थता आदि। इन सभी समस्याओं का सामना करने के लिए शारीरिक एवं योग शिक्षा बहुत महत्वपूर्ण साबित हो सकती है। इस अध्ययन ने दिखाया कि शारीरिक एवं योग शिक्षा के अभ्यास करने से विद्यार्थियों के परीक्षा प्रदर्शन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। शारीरिक एवं योग शिक्षा के अभ्यास करने वाले विद्यार्थी अधिक ध्यानसंचार, मानसिक तत्वों में स्थिरता, ताजगी, और मनोदशा में सुधार दिखाते हैं। इन प्रभावों के कारण, विद्यार्थी परीक्षा में अधिक स्थिरता और समर्पण के साथ काम कर सकते हैं, जिससे परीक्षा के समय में सक्रिय रहते हैं।

**खोजशब्द -** शारीरिक शिक्षा, योग शिक्षा, प्रभाव

-----X-----

## परिचय

शारीरिक शिक्षा और योग शिक्षा छात्रों के पूर्णता विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इन दोनों क्षेत्रों की संयुक्त प्रभावी प्रदर्शनी शिक्षा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होती है जो छात्रों के शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्थिति, आत्मविश्वास और अकादमिक प्रदर्शन पर सकारात्मक प्रभाव डालती है।

छात्रों के परीक्षा परिणाम पर योग शिक्षा का प्रभाव अनेक तत्वों से होता है। योग अभ्यास करने से छात्रों का मानसिक तनाव कम होता है और मन कठिनाइयों को संतुलित करने की क्षमता विकसित होती है। योग ध्यान के माध्यम से छात्रों की मनसिक स्थिति को स्थिर करने में मदद करता है जिससे उनकी निरंतरता, ताकत और ध्यान में वृद्धि होती है। इससे उनकी पढ़ाई में ध्यान केंद्रित करने की क्षमता मजबूत होती है और परीक्षाओं में अच्छे परिणाम प्राप्त करने में मदद मिलती है।[1]

विद्यार्थी जीवन एक महत्वपूर्ण और जटिल अवधारणा है जो हमारे समाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विद्यार्थी अपनी अध्ययन समय में अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है

जैसे कि तनाव, चिंता, ध्यान केंद्रित करने की कठिनाई, अस्वस्थता आदि। इन सभी समस्याओं का सामना करने के लिए शारीरिक एवं योग शिक्षा बहुत महत्वपूर्ण साबित हो सकती है। योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बढ़ाता है, बल्कि मानसिक स्थिति और चित्तशक्ति को भी सुधारता है। इस लेख में, हम शारीरिक एवं योग शिक्षा के प्रभावों पर विचार करेंगे जो विद्यार्थियों के परीक्षा में आने वाले प्रभावों को समझने में मदद करेगा।[2]

## शारीरिक एवं योग शिक्षा

शारीरिक एवं योग शिक्षा शिक्षा के एक महत्वपूर्ण पहलू है, जो हमारे शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक तंदुरुस्ती के लिए महत्वपूर्ण योगदान देती है। योग एक विशेष प्रकार की शारीरिक गतिविधा है जो शरीर, मन और आत्मा को एकीकृत करने का कार्य करती है। यह हमें शारीरिक शक्ति, लचीलापन, स्थिरता और मानसिक स्थिरता प्रदान करने में मदद करता है। शारीरिक एवं योग शिक्षा का मुख्य उद्देश्य हमारे शारीरिक क्षमता को विकसित करना है। इसके माध्यम से हम अपने शरीर को स्वस्थ, मजबूत और सुरक्षित बनाते

के लिए अभ्यास करते हैं। यह हमें व्यायाम, संतुलित आहार, योगासन, तंत्रिक शिक्षा और अन्य शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से शरीर को स्वस्थ और उच्चतम स्तर पर रखने में मदद करती है।[3]

योग एक प्राचीन प्रणाली है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्तर पर लाभ प्रदान करती है। यह ध्यान, प्राणायाम, आसन और धारणा के माध्यम से शरीर और मन को एकीकृत करने की शिक्षा देता है। योगासन शारीरिक आसनों की एक विशेष प्रकार हैं जो हमें शारीरिक लचीलापन, संतुलन, स्थिरता और शक्ति प्रदान करते हैं। इन योगासनों को नियमित रूप से अभ्यास करने से हमारे शरीर के लिए आवश्यक मांसपेशियों को विकसित किया जा सकता है और हमारी स्पष्टता, चिढ़चिढ़ापन, और मानसिक समता को बढ़ाया जा सकता है। शारीरिक एवं योग शिक्षा का अभ्यास हमें जीवन की गतिविधियों के लिए तैयार करता है। यह हमारे शरीर को सुरक्षित रखने में मदद करता है और छोटी-छोटी बीमारियों से बचाता है। योग के अभ्यास से हमारी दिल की सेहत भी सुधारती है और हमारा रक्तचाप संतुलित रहता है। यह हमें तनावशाही और तनाव से छुटकारा प्रदान करता है और हमारी मानसिक स्थिरता को बढ़ाता है। इसके साथ ही, योग का अभ्यास हमारे आत्मसम्मान, आत्मविश्वास और स्वयंविश्वास को भी बढ़ाता है। इसलिए, शारीरिक एवं योग शिक्षा हमारे स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह हमें शारीरिक और मानसिक तैयारी देता है और हमारे जीवन को स्थिर और समृद्ध बनाने में मदद करता है। इसलिए, हमें नियमित रूप से शारीरिक एवं योग शिक्षा का अभ्यास करना चाहिए और इसे अपने दैनिक जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बनाना चाहिए।

#### शारीरिक एवं योग शिक्षा का महत्व:

- स्वास्थ्य लाभ: शारीरिक एवं योग शिक्षा छात्रों के शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारती है। योग और व्यायाम के द्वारा स्वस्थ शरीर का निर्माण होता है और विभिन्न रोगों से बचाव होता है।
- मानसिक संतुलन: योग और शारीरिक शिक्षा छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को सुधारती है। योग क्रियाओं के माध्यम से छात्रों का मन:शांति मिलती है, तनाव कम होता है और मन की स्थिरता बढ़ती है।
- ध्यान और अवधारणा शक्ति: योग और शारीरिक शिक्षा का अभ्यास करने से छात्रों की ध्यान और अवधारणा शक्ति में सुधार होती है। यह उनके मन को

स्थिर और एकाग्र करता है और उनकी ज्ञान प्राप्ति में मदद करता है।

- आत्मविश्वास और संपन्नता: योग और शारीरिक शिक्षा के अभ्यास से छात्रों में आत्मविश्वास और संपन्नता की भावना विकसित होती है। वे स्वस्थ और ऊर्जावान महसूस करते हैं और अपने क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने की क्षमता विकसित करते हैं।
- सामरिक और मनोवैज्ञानिक विकास: शारीरिक एवं योग शिक्षा छात्रों के सामरिक विकास को बढ़ाती है। वे स्वस्थ शारीरिक स्थिति में रहकर खेल और खेल-कूद का आनंद ले सकते हैं। इसके साथ ही, शारीरिक शिक्षा छात्रों के मानसिक विकास को भी प्रोत्साहित करती है, जिससे उनकी दिमागी गतिविधियों, समस्या समाधान क्षमता, और संचार कौशल में सुधार होता है।

#### शारीरिक एवं योग शिक्षा के प्रभावों का अध्ययन

**तनाव और चिंता के कम होने:** शारीरिक शिक्षा और योग दोनों को मानसिक तनाव और चिंता के स्तर में कमी के साथ जोड़ा गया है। उच्च स्तर का तनाव और चिंता विद्यार्थियों की परीक्षा के दौरान प्रदर्शन में बाधाएं डाल सकते हैं। शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने या योग अभ्यास करने से विद्यार्थियों को उनके तनाव को संचालित करने, विश्राम करने और सामान्य मानसिक स्थिति में सुधार करने में मदद मिलती है, जो परीक्षा में प्रदर्शन पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकती है।

**ध्यान और संकेंद्रण में सुधार:** शारीरिक गतिविधि और योग का अभ्यास करने से ध्यान और संकेंद्रण के स्तर में वृद्धि होती है। नियमित व्यायाम से मस्तिष्क को रक्त परिसंचरण में सुधार होता है और न्यूरोट्रांसमिटर्स को उत्पन्न करता है जो कोग्निटिव क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं। योग, जो मनोविज्ञानी गतिविधा और सांस तकनीकों पर जोर देता है, विद्यार्थियों को ध्यान करने, संकेंद्रित रहने और परीक्षा के दौरान ध्यान बनाए रखने की क्षमता में सुधार करने में मदद कर सकता है।

**शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार:** शारीरिक शिक्षा विद्यार्थियों के संपूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य और आरोग्य में मदद करती है। नियमित व्यायाम स्वस्थ वजन बनाए रखने, हृदय स्वास्थ्य को सुधारने और संपूर्ण स्वास्थ्य की स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। शारीरिक स्वास्थ्य कोग्निटिव क्षमता से गहरी रूप

से जुड़ा होता है, और शोध संकेत करता है कि शारीरिक रूप से फिट विद्यार्थी शैक्षिक रूप से अच्छी प्रदर्शन करने की प्रवृत्ति रखते हैं।[4]

**मूड और प्रेरणा पर सकारात्मक प्रभाव:** शारीरिक गतिविधि और योग को सकारात्मक मूड और प्रेरणा स्तरों में सुधार के साथ जोड़ा गया है। आनंददायक शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने से विद्यार्थियों के मूड में सुधार होता है, उनके अध्ययन के प्रति प्रेरणा बढ़ती है और एक सकारात्मक शिक्षा वातावरण का निर्माण करती है। यह सकारात्मक भावनात्मक अवस्था परीक्षा में प्रत्यक्ष लाभों को उत्पन्न कर सकती है जो पठन वातावरण को सहायक बनाने से परीक्षा में प्रदर्शन को बढ़ा सकता है।

#### **योग के माध्यम से मनोशांति की प्राप्ति]**

योग एक प्राचीन भारतीय प्रयोग है जो मन, शरीर, और आत्मा के संतुलन को सुनिश्चित करने के लिए उपयोगी होता है। योग के माध्यम से मनोशांति की प्राप्ति करने के लिए निम्नलिखित तत्वों पर ध्यान केंद्रित किया जाता है:

- **आसन :** योगासनों का अभ्यास करना शारीरिक और मानसिक सुख को बढ़ाता है। आसनों के माध्यम से शरीर की सुषम नाड़ियों को खोला जाता है और प्राणिक ऊर्जा को धारण किया जाता है, जिससे मन की शांति प्राप्त होती है।
- **प्राणायाम :** प्राणायाम श्वास-प्रश्वास के नियमित और नियंत्रित आवेश को बढ़ाता है। यह श्वास को गहराई से लेने और छोड़ने के माध्यम से प्राणिक ऊर्जा को शुद्ध करने में मदद करता है। प्राणायाम के द्वारा मन की अवधारणा स्थिर होती है और चिंताओं को शांत करता है।
- **ध्यान :** ध्यान एक अभ्यास है जिसमें मन को एक स्थिर और एकाग्र ध्यान में लाने का प्रयास किया जाता है। यह मन को विचारों की भ्रमण से निकालकर आत्मा की अनुभूति के एक स्थिर स्थान में ले जाता है। ध्यान करने से मन की शांति, ध्यान केंद्रितता, और अंतर्दृष्टि का विकास होता है।[7]
- **मन्त्र जप :** मन्त्र जप मन को एकाग्र करने का एक प्रभावी तरीका है। मन्त्र का जाप करने से मन केंद्रित होता है और चिंताओं से मुक्त होता है। यह मन को शांत, चेतन और उत्तेजित करने की क्षमता प्रदान करता है।

योग के माध्यम से मनोशांति की प्राप्ति करने के लिए, नियमित अभ्यास और समर्पण की आवश्यकता होती है। योग प्रशिक्षक या गाइड के मार्गदर्शन में योग अभ्यास करना सर्वोत्तम परिणाम देगा। योगासनों, प्राणायाम, ध्यान, और मन्त्र जप का नियमित अभ्यास विद्यार्थियों को मानसिक शांति, स्थिरता, और ध्यान की कला का अनुभव कराता है, जो परीक्षा में उनके प्रदर्शन को सुधारता है।[8]

#### **विद्यार्थियों के जीवन में योग का प्रभाव**

ध्यान और योग छात्रों के बीच सकारात्मक ऊर्जा लाते हैं और यदि वे इसे नियमित रूप से कर रहे हैं तो इससे सकारात्मक परिणाम प्राप्त करने में मदद मिलेगी जो विद्यार्थियों के लिए फायदेमंद है। शिक्षार्थियों और विभिन्न अन्य लोगों के लिए योग के सकारात्मक परिणाम हैं।

##### **• विद्यार्थियों को परेशान करना**

परिवार के दबाव, वित्तीय दबाव, या अन्य अवसाद जैसे कई कारणों से छात्रों को बहुत अधिक अवसाद और तनाव का सामना करना पड़ता है। योग आपके सारे तनाव को दूर करने का सबसे आसान तरीका है। योग आपके सभी अवसाद को दूर रखता है और आपके दिमाग को तरोताजा रखता है।

##### **• एकाग्रता और कुशाग्रता**

योग आपके दिमाग के तेज और आपकी एकाग्रता शक्ति को बढ़ाने में मदद करता है। यह आपके दिमाग को आराम देने में आपकी मदद करता है और आपको मन की शांति प्रदान करता है।

##### **• सामर्थ्य**

पूरे दिन की गतिविधियों को उचित रूप से पूरा करने के लिए आपके शरीर को शक्ति की आवश्यकता होती है। विशेष रूप से, युवा छात्रों को बहुत अधिक शक्ति की आवश्यकता होती है क्योंकि उन पर बहुत से कार्यों का बोझ होता है। इसलिए, योग आपकी ताकत बनाने में मदद करता है और आपको शक्ति प्रदान करता है।

##### **• स्वास्थ्य लाभ**

चिकित्सकीय रूप से सिद्ध योग के विभिन्न चिकित्सा लाभ हैं। रोजाना योग करने से अक्सर बहुत सारी

बीमारियां ठीक हो जाती हैं। यह छात्रों में उत्कृष्ट उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद करता है।[9]

#### • वजन प्रबंधन और लचीलापन

रोजाना योग करने का एक और फायदा शरीर का लचीलापन है। योगासन का अभ्यास करने से आपकी मांसपेशियां भी खिंचती हैं, जिससे आपके शरीर का लचीलापन बढ़ता है। सांस लेने में तकलीफ और मोटापा वजन से जुड़ी कई समस्याएं हैं जो विद्वानों के बीच बेहद आम हैं। हाई कैलोरी ड्रिंक्स और खान-पान के कारण छात्रों को इस तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। नियमित रूप से योग का अभ्यास करने से उन्हें अपने वजन प्रबंधन में मदद मिलेगी।

#### • शैक्षिक मस्तिष्क की उन्नति

नियमित रूप से योग करने से आपको अपने मस्तिष्क की मांसपेशियों को आगे बढ़ाने में मदद मिलती है और छात्रों को सबसे अच्छे ग्रेड प्राप्त करने में मदद मिलती है। इसलिए, योग शिक्षार्थियों को तनावमुक्त रहने और सभी अवसाद और शैक्षणिक तनावों से मुक्त रहने में मदद करता है जो आपकी शैक्षणिक उन्नति में उपयोगी होते हैं।

#### • आपकी शक्ति और याददाश्त को बढ़ाता है

योग सभी विद्वानों के लिए वह शक्ति है जो उनकी याददाश्त को बढ़ाने में मदद करती है और उन्हें अधिक ऊर्जा और शक्ति प्रदान करती है।[10]

#### • ध्यान बढ़ता है

छात्र योग की सहायता से अपना ध्यान और एकाग्रता बढ़ा सकते हैं। एक छात्र योग की सहायता से कई गुना लाभ प्राप्त कर सकता है

#### निष्कर्ष

यह ध्यान देने योग्य है कि परीक्षा के प्रदर्शन पर शारीरिक शिक्षा और योग का प्रभाव अलग-अलग कारकों के आधार पर अलग-अलग हो सकता है, जैसे छात्रों के आधारभूत फिटनेस स्तर, व्यक्तिगत रुचियां और सीखने की शैली। इसके अतिरिक्त, शारीरिक शिक्षा या योग कार्यक्रमों की विशिष्ट अवधि, तीव्रता और आवृत्ति भी उनके प्रभावों को प्रभावित कर सकती है। कुल मिलाकर, जबकि शारीरिक शिक्षा, योग और परीक्षा के प्रदर्शन के बीच प्रत्यक्ष

कारणात्मक संबंध स्थापित करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है, मौजूदा साक्ष्य बताते हैं कि नियमित शारीरिक गतिविधि और योग अभ्यासों को शामिल करने से छात्रों के संज्ञानात्मक कार्य, मानसिक कल्याण, पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। और समग्र शैक्षणिक प्रदर्शन।

यह ध्यान देने योग्य है कि शारीरिक शिक्षा और योग का परीक्षा प्रदर्शन पर प्रभाव व्यक्तिगत कारकों पर भी निर्भर कर सकता है, जैसे कि विद्यार्थियों का मूलभूत फिटनेस स्तर, व्यक्तिगत रुचियां और अध्ययन के शैलियों आदि। साथ ही, शारीरिक शिक्षा या योग कार्यक्रमों की निर्धारित अवधि, तीव्रता और आवृत्ति भी उनके प्रभाव पर प्रभाव डाल सकती हैं। समग्र रूप से कहें तो, जबकि शारीरिक शिक्षा, योग और परीक्षा में प्रदर्शन के बीच सीधा कारण-संबंध स्थापित करने के लिए अधिक अनुसंधान की जरूरत है, मौजूदा साक्ष्य सुझाव देती है कि नियमित शारीरिक गतिविधि और योग के अभ्यास को शामिल करने से विद्यार्थियों की कोग्निटिव क्षमता, मानसिक स्वास्थ्य और सामान्य शैक्षणिक प्रदर्शन में सकारात्मक प्रभाव हो सकता है।

#### संदर्भ

1. मेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन। (अक्टूबर, 2018)। अमेरिका में तनाव: जनरेशन जेड [प्रेस विज्ञप्ति]।  
<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf>
2. हागिन्स, एम., एस.सी. हैडेन और एल.ए. डेली। 2013. छठी कक्षा के छात्रों में तनाव प्रतिक्रियाशीलता पर योग के प्रभावों पर एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। एविड। आधारित पूरक। वैकल्पिक। मेड। 2013: 607134
3. क्लैट, एम., के. हार्पस्टर, ई. ब्राउन, एट अल। 2013. मूव-इन-लर्निंग के लिए व्यवहार्यता और प्रारंभिक परिणाम: एक कला आधारित दिमागीपन कक्षा हस्तक्षेप। जे पोजीट। साइकोल। 8: 233-241।
4. स्टेनर, एन.जे., टी.के. सिद्धू, पी.जी. पॉप, एट अल। 2013. भावनात्मक और व्यवहार संबंधी विकार वाले बच्चों के लिए एक शहरी स्कूल में योग: एक व्यवहार्यता अध्ययन। जे. चाइल्ड फैम. स्टड। 22: 815-826
5. क्लार्क, टी., बार्न्स, पी., ब्लैक, एल., स्टसमैन, बी., और नाहिन, आर. (2018)। 18 वर्ष और उससे अधिक आयु के अमेरिकी वयस्कों में योग, ध्यान

और कायरोप्रेक्टर्स का उपयोग। रोग के नियंत्रण और  
रोकथाम के लिए सेंटर।  
[https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db325.htm?mod=article\\_inline](https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db325.htm?mod=article_inline)

6. सिकोग्नानी, ई। (2011)। किशोरावस्था में मामूली तनाव के साथ मुकाबला करने की रणनीतियाँ: सामाजिक समर्थन, आत्म-प्रभावकारिता और मनोवैज्ञानिक कल्याण के साथ संबंध। एप्लाइड सोशल साइकोलॉजी का जर्नल, 41(3), 559-578।  
<https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00726.x>
7. एंकोना, एमआर एंड टी. मैडेलसन। 2014. स्कूल शिक्षकों के लिए योग और दिमागीपन हस्तक्षेप की व्यवहार्यता और प्रारंभिक परिणाम। अभिभाषक। अनुसूचित जाति। मेट। स्वास्थ्य प्रचार। 7: 156-170
8. हैरिस, ए.आर., पी.ए. जेनिंग्स, डी.ए. काटज़, एट अल। 2016. शिक्षकों में तनाव प्रबंधन और भलाई को बढ़ावा देना: स्कूल-आधारित योग और माइंडफुलनेस इंटरवेंशन की व्यवहार्यता और प्रभावकारिता। दिमागीपन 7: 143-154।
9. गोल्ड, एल.एफ., जे.के. डारियोटिस, एम.टी. ग्रीनबर्ग, एट अल। 2016. स्कूल आधारित माइंडफुलनेस और योग हस्तक्षेपों के लिए कार्यान्वयन की निष्ठा (एफओआई) का आकलन: एक व्यवस्थित समीक्षा। दिमागीपन 7: 5-33।
10. भावे, एस., ए. पंडित, आर. येरवडेकर, एट अल। 2016. भारतीय बच्चों में मोटापा कम करने और फिटनेस और जीवन शैली में सुधार करने के लिए 5-वर्षीय स्कूल-आधारित हस्तक्षेप कार्यक्रम की प्रभावशीलता: एसवाईएम-केईएम अध्ययन। आर्क। दि. बच्चा। 101: 33-41।

---

#### Corresponding Author

**Ajay Kumar Sharma\***

Research Scholar, Shri Krishna University,  
Chhatarpur M.P.