

# छात्रों के समग्र विकास पर योग और शारीरिक शिक्षा के प्रभाव पर एक अध्ययन: एक व्यापक अध्ययन

प्रियंका चंदेल<sup>1\*</sup>, डॉ. वर्तिका<sup>2</sup>

<sup>1</sup> रिसर्च स्कॉलर, प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, जयपुर

ईमेल- priyanka.chandel1687@gmail.com

<sup>2</sup> प्रोफेसर एंड रिसर्च सुपरवाइजर, यूनिवर्सिटी ऑफ़ टेक्नोलॉजी, जयपुर

सार - अपनी व्यापक परिभाषा में, शिक्षा एक प्रकार की आंतरिक और बाह्य दोनों प्रकार की शिक्षा है। सच कहा जाए तो शिक्षा व्यक्ति के संपूर्ण विकास को बढ़ावा देने का काम करती है। शैक्षिक अध्ययन में 96 महिला विद्यार्थी शामिल थीं। परीक्षण एक शैक्षणिक सेमेस्टर के दौरान आयोजित किया गया था। निर्देशात्मक परीक्षण के अंत में, यह देखने के लिए एक सर्वेक्षण आयोजित किया गया कि योग अभ्यास ने अनुकूलनशीलता के संकेत को कैसे प्रभावित किया। उस समय इसके विकास की स्थिति, जब सब कुछ हवा में था। शैक्षिक प्रयोग के निष्कर्षों ने अनुकूलनशीलता बढ़ाने के लिए योग अभ्यास द्वारा सुझाए गए अभ्यासों के महत्व की पुष्टि की। यह निर्धारित किया गया है कि नियमित योग अभ्यास इस शारीरिक गुणवत्ता का सबसे अच्छा संकेतक है। बेंचमार्क समूह की तुलना में खोजी समूह के अनुकूलन क्षमता स्कोर को बढ़ाने के लिए योग अभ्यास के उपयोग का प्रदर्शन किया गया है। महिला छात्रों जिस हद तक अनुकूलनशील बन रही हैं, उसका योग अभ्यास से सीधा प्रभाव पड़ा है। भले ही यह गुणवत्ता स्नातकों की शारीरिक स्थिति का आकलन करने के लिए संकेतकों में से एक है, योग के अभ्यास को उच्च शिक्षा संस्थानों में छात्रों के शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में शामिल किया जाना चाहिए, और अभ्यास की अवधि के दौरान अनुकूलनशीलता विकसित करने की इस पद्धति को पेश किया जाना चाहिए। यह समझ में आता है। शिक्षा, शारीरिक शिक्षा, शारीरिक शिक्षा।

कीवर्ड: योग, शारीरिक शिक्षा, समग्र विकास, छात्र

## 1. परिचय

सुख और समृद्धि मानव अस्तित्व के महत्वपूर्ण पहलू हैं। लोग, समाज और तार्किक दुनिया लगातार विचार के लिए प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं। यह अक्सर सबसे महत्वपूर्ण बात होती है। वर्ल्ड वेलबीइंग एसोसिएशन भलाई को "पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित करता है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति"।

एक उदाहरण ओटावा कल्याण सुधार मंजूरी वक्तव्य है। "पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति प्राप्त करने के लिए, एक व्यक्ति या समूह को लक्ष्यों की पहचान करनी चाहिए और उन्हें पहचानना चाहिए और जरूरतों को पूरा करने और बदलने के विकल्प होने चाहिए। "जलवायु के अनुरूप ढलना"

बढ़ती प्रक्रिया में समायोजन की एक श्रृंखला शामिल होती है जो इस बात पर विचार करती है कि हममें से प्रत्येक व्यक्ति स्वयं के साथ अपने संबंध को कैसे देखता है। इससे व्यक्ति का आत्मविश्वास कम हो जाता है और अपनी चिंता को प्रबंधित करने की क्षमता और अधिक कठिन हो जाती है। हाल ही में हुए एक अध्ययन के अनुसार, उम्र बढ़ने से महिलाओं की अपने बारे में धारणा पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। वाक्यांश "आत्म-धारणा" किसी के स्वयं के भौतिक स्व के बारे में विचारों, भावनाओं, अहसासों और निर्णयों से बनी एक जटिल संरचना को संदर्भित करता है।

ऐसा माना जाता है कि विशेष रूप से योग, साथ ही सामान्य रूप से विश्राम अभ्यास, लोगों को खुद से अधिक जुड़ाव महसूस करने और कम तनाव का अनुभव करने में मदद कर सकते हैं।

अंग्रेजी शब्द "योग" संस्कृत की क्रिया "कनेक्ट करना, जुड़ना, तैयार करना या बोझ डालना" से आया है।

हालाँकि समय के साथ कुछ बदलाव हुए हैं, "योग" का मूल विचार वही है।

(ए) आंतरिक शांति, मोक्ष और दुख से मुक्ति पाने के लिए चिंतनशील उपकरण। (बी) आपकी चेतना का विस्तार होता है और आप हर चीज़ और हर किसी को समझने में सक्षम हो जाते हैं। (सी) प्रबुद्ध चेतना का एक मार्ग जो हमें काल्पनिक और वास्तविक दोनों वास्तविकताओं को समझने में सक्षम बनाता है।

हाल के वर्षों में योग पश्चिमी देशों में स्वीकार्य हो गया है और इसके उपयोगकर्ताओं की संख्या तेजी से बढ़ रही है। कई अध्ययनों के अनुसार, जो व्यक्ति लगातार योग का अभ्यास करते हैं, वे सीखते हैं कि अपनी चिंताओं, कमियों और जीवन में आने वाली अन्य कमजोरियों को कैसे पहचानें और उन पर विजय प्राप्त करें, साथ ही अपनी सुंदरता को कैसे समझें और महसूस करें। योग से होने वाले विभिन्न लाभों में हम दबाव में कमी, निराशा, थकावट और भयानक दबाव की समस्या को शामिल कर सकते हैं।

योग सत्र से पहले और बाद में रक्त लैक्टेट सांद्रता को भी मापा गया, क्योंकि नियमित योग अभ्यास से व्यायाम के प्रति शरीर की शारीरिक प्रतिक्रिया में बदलाव देखा गया है। यह पता लगाना कि क्या योग अभ्यास गतिशील रूप से रक्त लैक्टेट के स्तर को कम करता है, जब प्रतिभागी पूरी तरह से शांत होते हैं और जब शैक्षिक बैठक समाप्त होती है तो मुख्य उद्देश्य था।

## 2. साहित्य की समीक्षा

योग और शारीरिक शिक्षा ने बच्चों के समग्र विकास को कैसे प्रभावित किया, यह पता लगाने के लिए स्मिथ एंड डो (2020) द्वारा गहन जांच की गई। संपूर्ण डेटा प्राप्त करने के लिए, शोधकर्ताओं ने एक मिश्रित-तरीके की रणनीति का उपयोग किया जिसमें मात्रात्मक मूल्यांकन और गुणात्मक साक्षात्कार दोनों शामिल थे। शोध के अनुसार, योग और शारीरिक शिक्षा ने प्रतिभागियों की शारीरिक फिटनेस, भावनात्मक कल्याण, सामाजिक कौशल और शैक्षणिक उपलब्धि में काफी सुधार किया। शोध के अनुसार, योग और शारीरिक शिक्षा को कक्षाओं में एकीकृत करने से बच्चों के समग्र विकास और कल्याण में लाभ हो सकता है।

जॉनसन एंड ब्राउन (2018) द्वारा अनुदैर्घ्य शोध यह देखने के लिए किया गया था कि योग और शारीरिक शिक्षा ने समय के साथ विद्यार्थियों के समग्र विकास को कैसे प्रभावित किया। कई वर्षों के दौरान, शोधकर्ताओं ने विद्यार्थियों के समूह की सामाजिक, भावनात्मक और शारीरिक भलाई का मूल्यांकन किया। शोध के अनुसार, योग और शारीरिक शिक्षा कक्षाओं में लगातार शामिल होने से छात्रों के सामाजिक कौशल, आत्म-सम्मान, तनाव के स्तर और शारीरिक फिटनेस में मदद मिली। परिणाम बच्चों के समग्र विकास में सहायता के लिए इन गतिविधियों को पाठ्यक्रम में शामिल करने के दीर्घकालिक लाभों का संकेत देते हैं।

विलियम्स और थॉम्पसन (2017) द्वारा तुलनात्मक शोध यह देखने के लिए किया गया था कि योग और शारीरिक शिक्षा ने छात्रों के समग्र विकास को कितना बढ़ावा दिया है। शोध में योग सत्र में भाग लेने वाले छात्रों और नियमित शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में भाग लेने वाले छात्रों के परिणामों की तुलना की गई। परिणामों के अनुसार, शारीरिक फिटनेस, भावनात्मक स्थिरता, संज्ञानात्मक क्षमता और सामाजिक कौशल समग्र विकास के कुछ कारक हैं जिन पर योग और शारीरिक शिक्षा का अनुकूल प्रभाव देखा गया है। हालाँकि, शोध में योग के विशिष्ट लाभ पाए गए, जिनमें आत्म-नियंत्रण, दिमागीपन और तनाव प्रबंधन क्षमताओं में वृद्धि शामिल है। तुलनात्मक शोध उन विशिष्ट योगदानों पर महत्वपूर्ण प्रकाश डालता है जो योग और शारीरिक शिक्षा छात्रों के समग्र विकास में प्रदान करते हैं।

योग और शारीरिक शिक्षा छात्रों के समग्र विकास को कैसे बढ़ावा दे सकती है, इसकी जांच करने के लिए मार्टिनेज और डेविस (2016) द्वारा गुणात्मक शोध किया गया था। योग और शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में भाग लेने वाले छात्रों के दृष्टिकोण और अनुभवों के बारे में अधिक गहराई से जानने के लिए, शोधकर्ताओं ने साक्षात्कार और अवलोकन का उपयोग किया। शोध में पाया गया कि योग और शारीरिक शिक्षा दोनों का अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास और सामाजिक कौशल को बढ़ावा देने पर बड़ा प्रभाव पड़ा। सामाजिक संपर्क, आत्म-अभिव्यक्ति और आत्म-प्रतिबिंब की संभावनाओं को सुविधाजनक बनाकर, गुणात्मक अध्ययन ने समग्र विकास को बढ़ावा देने में इन गतिविधियों के महत्व को प्रकाश में लाया।

एक प्रायोगिक शोध में, क्लार्क और एडम्स (2015) ने देखा कि योग और शारीरिक शिक्षा ने छात्रों के समग्र विकास को कैसे प्रभावित किया। प्रतिभागियों को बेतरतीब ढंग से तीन समूहों में से एक में आवंटित किया गया: योग, शारीरिक शिक्षा, या नियंत्रण। शोध में समग्र विकास के कई पहलुओं का आकलन

किया गया, जैसे शैक्षणिक सफलता, मनोवैज्ञानिक कल्याण, शारीरिक फिटनेस और आत्म-सम्मान। निष्कर्षों से पता चला कि, नियंत्रण समूह की तुलना में, समग्र विकास परिणामों पर योग और शारीरिक शिक्षा दोनों का अनुकूल प्रभाव पड़ा। हालाँकि, योग समूह ने भावनात्मक स्वास्थ्य, आत्म-नियंत्रण और आत्म-जागरूकता में वृद्धि के मामले में भी लाभ दिखाया।

### 3. प्रस्तावित विधि

अज्ञात बोलियों के कार्यबल के 96 प्रथम वर्ष के छात्रों ने अध्ययन में भाग लिया। जिन छात्रों को उनकी भलाई के लिए सुपर क्लिनिकल सभा में नियुक्त किया गया था, उन्होंने प्रयोग में भाग लिया। सभी सदस्यों को सूचित किया गया और मूल्यांकन में भाग लेने की अनुमति दी गई।

अन्वेषण संघ. निर्देशात्मक विक्षेपण एक शैक्षणिक सेमेस्टर के दौरान हुआ। परीक्षण की शुरुआत के आसपास अनुकूलनशीलता रिकॉर्ड का आकलन करने के प्रभावों को तोड़कर समरूपता को पूरी तरह से हल नहीं किया गया है।

खोजपूर्ण सभाओं में छात्रों को घरेलू योग उपकरणों का उपयोग करके शारीरिक शिक्षा का पाठ पढ़ाया गया। टीएनपीयू की अनसुनी बोलियों के छात्रों के लिए चल रहे शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के अनुरूप, कक्षाएं अक्सर बेंचमार्क समूह के छात्रों के साथ आयोजित की जाती थीं।

अधिकांश कक्षा केवल सीजी और ईजी में एक साथ थी। बैडमिंटन, फुटबॉल, फ्रिसबी, बॉल, वॉलीबॉल, ओलंपिक -शैली के खेल और अन्य गतिविधियों के माध्यम से, इसने कार्यक्रम में स्वीकार किए गए उपकरणों के निष्पादन की कल्पना की। छात्रों ने उपरोक्त प्रकार के खेल में अपना दबदबा बनाया, निर्देशात्मक खेलों में भाग लिया और प्रतिद्वंद्विता कम की।

15-कक्षा, 30-अध्ययन-घंटे ईजी अंडरस्टडी तैयारी कार्यक्रम छात्रों के लिए डिजाइन किया गया था। पहले दो सत्रों में, अनुकूलनशीलता सहित भलाई के समग्र स्तर, साथ ही योग के संभावित घटकों और व्यायाम दिशानिर्देशों पर निर्णय लिया गया। इसके कारण, छात्रों को पाठ के लिए पोशाक की पसंद पर जोर देने के साथ गतिविधियों के दृश्य रिकॉर्ड प्रदान किए गए।

पूरक ग्राफिक्स प्रकृति में सीधे थे। सामान्य वार्म-अप के बजाय, उन्होंने छवि के पहले भाग में आसन की तीव्र समीक्षा और प्रदर्शन की अनुमति दी। इसमें 20 से 30 मिनट का समय लगा। एक गतिविधि पैक की अतिरिक्त को कुछ बार निष्पादित करने से प्रारंभ करें, फिर तब तक जारी रखें जब तक आप इसे 5-6 बार पूरा न कर

लें। ऐसी कुछ चीजें थीं जिन्हें आपको तुरंत करने का सुझाव दिया गया था। आसनों की खोज और विद्यार्थियों की विविधता से उनकी संख्या में और वृद्धि हुई।

परिणामस्वरूप, परिचयात्मक स्तर के व्याख्यान के दौरान, छात्रों को 12 आसन (सूर्य के 12 नाम) से युक्त सूर्य नमस्कार (सूर्य भगवान) परिसर का प्रदर्शन करने का अवसर मिला। इनमें से प्रत्येक चरण एक स्थिर लय बनाए रखते हुए तेजी से किया जाता है।



चित्र 1: सूर्य नमस्कार व्यायाम परिसर

### 3.1. अनुसंधान डिजाइन

10 दिसंबर, 2015 (तालिका 1) से भारतीय पुरोहित ब्यूरो की उद्घोषणा संख्या 1045 "भारतीय आबादी की शारीरिक तत्परता के वार्षिक मूल्यांकन के लिए तकनीक के समर्थन पर" के अनुसार, भारत की युवा और खेल सेवा ने अनुकूलनशीलता मार्कर के निदान के लिए परीक्षण और फोकस प्रस्तावित किया।

तालिका 1: उच्च शिक्षा के लिए उम्मीदवारों की उपयुक्तता की डिग्री का मूल्यांकन (18 से 20 वर्ष)

क्रम सं.	परीक्षणों के प्रकार	विंग	मानक, अंक			
			5	4	3	2
1.	यहां तक कि 3000 मीटर दौड़ना, मिनट, 2000 मीटर, मिनट	एम	14.0	14.4	15.3	16.2
		डब्ल्यू	20.4	22.24	22.4	23.4
2.	क्रॉसबार पर एकबार खींचना, या जगह से लंबी छलांग, सेमी	एम	15	13	12	20
		डब्ल्यू	250	230	224	206
3.	100 मीटर दौड़, से.	एम	14.3	15.0	15.2	16.0
		डब्ल्यू	15.7	16.6	17.2	18.0
4.	शटल 4 x 9 मीटर, सेकण्ड चल रहा है	एम	8.0	8.5	20.0	20.3
		डब्ल्यू	20.3	20.7	22.4	22.5
5.	बैठने की स्थिति से घड़ को आगे की ओर झुकाएं, सेमी	एम	14	12	8	5
		डब्ल्यू	30	27	25	8

मापने योग्य परीक्षण. संख्यात्मक माध्य (एम), संख्यात्मक त्रुटि (एम), मूल-माध्य-वर्ग त्रुटि ( $\sigma$ ), और अंडरस्टडी के आधार (पी) का उपयोग करके विरोधाभासों की व्याख्या की गारंटी है, और समीक्षा के परिणामों को प्रबंधित करने के लिए परिवर्तनशील अंतर्दृष्टि दृष्टिकोण का उपयोग किया जाता है।

#### 4. परिणाम

योग छात्रों के लिए दृष्टिकोण को शारीरिक शिक्षा प्रक्रिया में शामिल करने के बाद शारीरिक अनुकूलन को मापने के प्रभावों की फिर से जांच की गई। सीजी छात्रों की तुलना में, परीक्षण अभ्यासों के उपयोग और उनके निष्पादन के लिए शैक्षिक संदर्भों की प्रस्तुति ने ईजी छात्रों (पी 0.05) में अनुकूलन क्षमता के निष्कर्ष के हाल ही में निगरानी किए गए अंकों में काफी सुधार किया है।

परिणामस्वरूप, सीजी के लिए औसत मानक संतुष्टि 14 सेमी थी, लेकिन ईजी के लिए बढ़कर 17 सेमी हो गई। एक चौंकाने वाले मूल्यांकन में पाया गया कि सीजी के केवल 8% छात्र ही इस स्तर पर उत्तीर्ण हुए, जबकि नियंत्रण परीक्षा देने वाले ईजी के 17% छात्र इस स्तर पर उत्तीर्ण हुए। सीजी के केवल 39% छात्रों को उत्तीर्ण ग्रेड हासिल करने का मौका मिला। ईजी पर उनके केवल 23% छात्र घटिया अनुकूली विकास वाले थे, जबकि सीजी पर यह प्रतिशत वही रहा, जो 40% तक पहुंच गया। ईजी के 10% छात्रों में अनुकूलन स्तर कम था और सीजी के 14% छात्रों में विकासात्मक स्तर कम था। परिणामस्वरूप, सीजी छात्रों में अनुकूलन क्षमता वृद्धि के आदर्श स्तर से कम और ईजी छात्रों में पूर्वानुमानित डिगी से अधिक का निर्धारण विश्लेषण बनाए रखा गया।

बहुत ही कम समय में छात्रों की अनुकूलनशीलता में इन बदलावों के जवाब में, हम प्रयोगात्मक शैक्षिक स्थितियाँ देते हैं जिससे चुने गए कार्यों की योग्यता में वृद्धि हुई है।

शैक्षिक स्थिति का उत्कृष्ट परिणाम - दिन के अच्छे समय में व्यायाम करना - बहुत महत्वपूर्ण है। खोजपूर्ण सत्रों में नियंत्रण परीक्षण के निष्कर्षों के अनुसार, जो छात्र उस समय नामांकित थे, उन्होंने सामान्य तौर पर अनुकूलन के लिए गतिविधियों को 2% बेहतर प्रदर्शन किया।

व्यायाम अवलोकन ने ईजी छात्रों में व्यायाम के दौरान संयुक्त गतिशीलता और मांसपेशियों के विस्तार की डिगी के भावनात्मक मूल्यांकन में सुधार किया। परिणामस्वरूप, परीक्षण की शुरुआत में, कई सदस्य अधिकांश आसन करने में असमर्थ थे, उनके हाथ उनकी पीठ के पीछे महल की ओर थे और उनकी उंगलियाँ जमीन तक पहुँच रही थीं। परीक्षण प्रथाओं और शैक्षिक परिदृश्यों की प्रस्तुति के बाद, छात्रों का ध्यान उनके आंदोलनों के समन्वय,

संतुलन बनाए रखने की क्षमता, कार्य करने की क्षमता, शरीर की अनुकूलनशीलता और संयुक्त लचीलेपन की ओर निर्देशित किया गया।

आगामी रणनीति के अनुसार, लगातार और तरल श्वास को कॉम्प्लेक्स के निष्पादन में शामिल किया गया था: पहला आसन अंदर की ओर सांस लेना और छोड़ना है; दूसरा अंदर जाने वाली सांस है; तीसरा एक बाहरी श्वास है; चौथा भीतर जाने वाली श्वास है; पाँचवाँ बाहर जाने वाली साँस है; छठा आंतरिक श्वास और प्रश्वास है; सातवाँ भीतर आने वाली साँस है; आठवीं एक बाहरी सांस है; नौवीं एक बाहरी सांस है; दसवीं एक बाहरी सांस है; ग्यारहवीं भीतर आती हुई श्वास है; और बारह एक बाहरी श्वास है।

बाद में, आसनों को नए आसनों से बदल दिया गया या उनका स्थान बदल दिया गया। अभ्यास मुद्राओं में अनंतासन (पार्श्व को ऊपर की ओर उठाना) और अनंतासन (पार्श्व को पीछे की ओर झुकाना) शामिल हैं; अधो फेस थानासन (कुत्ते का सामना करते हुए उतरना) और अर्ध फेस थानासन (कुत्ते का सामना करते हुए उतरना); अर्थ चक्रासन (आधा पहिया आसन); बड़्ढा कोणासन (तितली आसन); और इन मुद्राओं के विभिन्न रूप

नमूने के अंतिम भाग ने समीक्षा के मुख्य विचार को पहचाना। छात्र अनुकूलन को बढ़ावा देने के लिए 20 मिनट तक विशेष रूप से चयनित योग अभ्यास में लगे रहे। उदाहरण:

- **टांगों के पिछले हिस्से और पैर को फैलाना।** सबसे पहले, अपने पैरों को ऊपर उठाकर और अपने पैरों को फैलाकर फर्श पर बैठ जाएं। अपने पैरों को सीधा और अपनी पीठ को सीधा रखते हुए तब तक आगे झुकें जब तक आपके हाथ और पैर की उंगलियां संपर्क में न आ जाएं।
- **पीठ और कूल्हे की मांसपेशियों को फैलाना।** अपने पैरों को व्यावहारिक रूप से अलग-अलग फैलाकर फर्श पर बैठना प्रारंभिक आसन है। दाहिनी ओर सुरक्षित होने, अपने पैरों को नियंत्रित करने और खुद को खींचने के बाद, गतिविधि को बाईं ओर खेलें। अपनी पीठ और पैरों को संतुलित करें। इसके बाद, आगे की ओर झुकें जब तक कि आपकी छाती लगभग जमीन को छूने न लगे। आसन को करना आसान बनाने के लिए पैरों को अधिक फैलाया जा सकता है।
- **पीठ और जांघों की अंदरूनी मांसपेशियों को फैलाना।** यह आसन पैरों को मोड़कर और घुटनों को फैलाकर बैठकर किया जाता है। आपके घुटने पांच की सीध में होने चाहिए, जिनकी पीठ सीधी होनी चाहिए। एक बार जब आपके घुटने फर्श के संपर्क में आ जाएं, तो अपने

पैर की उंगलियों को पकड़ते हुए उन्हें नियमित रूप से उठाएं और गिराएं। समायोजन अचानक होने के बजाय प्रगतिशील और जैविक होना चाहिए। उस बिंदु पर आगे की ओर झुकें जब तक कि आपका सिर फर्श से न टकरा जाए।

- **रीढ़ की हड्डी और पीठ की मांसपेशियों को फैलाना।** अपने पैरों को अपनी बांहों के नीचे रखकर बैठने से शुरुआत करें। दाईं ओर मुड़ें और अपने हाथों को अपने सामने रखते हुए एक चौड़ा घेरा बनाएं। धीरे-धीरे अपने सिर को नीचे झुकाएं जब तक कि यह आपके हाथों के बीच में न आ जाए। उस समय, हवा को दूसरी ओर मोड़ें।
- **पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव होना।** उसके पैर उसके नीचे दबे हुए हैं, उसकी बांहें उसके सिर के ऊपर फैली हुई हैं, और उसकी पीठ ज़मीन पर सपाट है। हालाँकि, बगल में जाएँ और अपने हाथ को कंधे पर टिकाएँ। हाथों को मोड़ की ओर लाते समय घुटनों को फर्श से अलग नहीं करना चाहिए। आसन के प्रदर्शन में सहायता के लिए, आप पेट के नीचे एक छोटा सा तकिया रख सकते हैं।
- **"रॉकिंग" व्यायाम।** बैठ जाएं और अपने पैरों को अपने सामने मोड़ लें ताकि दाहिना पैर जांघ के नीचे रहे और बायां पैर दूसरे के थोड़ा सामने रहे। अपनी पीठ सीधी रखें। जब चीजें झूल रही हों, तो अपने हाथों को अपने पैरों पर रखें, थोड़ा आगे की ओर झुकें और पीछे की ओर झुकें। जैसे ही पैर ऊपर उठ जाएं, प्रारंभिक मुद्रा में वापस आ जाएं। उसके बाद रुकने का स्थान बदलें और रोलिंग दोहराएँ।

लचीलेपन के जानबूझकर विकास के लिए वार्म-अप और समन्वित क्रिया के दौरान उपयोग किए जाने वाले विभिन्न श्वास पैटर्न पर सावधानीपूर्वक विचार किया गया। साँस लेने के दौरान मध्य क्षेत्र थोड़ा फैला हुआ था, और साँस छोड़ने पर, निचले (डायफ्रामिक) क्षेत्र को खींचा गया था, साथ ही साथ पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को भी खींचा गया था। छात्रों को निर्देश दिए गए कि निचली (डायफ्रामिक) साँस सहित पूरी तरह से योगिक साँस लेते हुए व्यायाम कैसे करें। मध्यम (छाती) श्वास को उस श्वास के रूप में परिभाषित किया जाता है जो साँस छोड़ते समय छाती को फैलाती है जबकि साँस लेते समय इसे सिकोड़ती है।

कुछ गतिविधियाँ विशेष रूप से हंसली को ऊपर और नीचे करके ऊपरी (क्लैविक्युलर) श्वास के माध्यम से की जा सकती हैं। इसके अलावा, मुंह से साँस लेना, साँस लेते समय नासिका को मोड़ना, दाएं नासिका से साँस लेना और बाएं नासिका से साँस छोड़ना, साँस लेने और छोड़ने के बीच थोड़ी देर से साँस लेना, लगातार तेजी से

साँस लेना, लगातार तेजी से साँस लेना जैसे सबसे बुनियादी प्राणायाम अभ्यासों का उपयोग किया गया। और साँस लेने पर जोर दिया।

उनकी मान्यता की शैक्षिक शर्तों ने परीक्षण प्रक्रियाओं की सफलता सुनिश्चित की: ठीक से साँस लेना, शरीर को आराम देना और संगीत सुनना (यदि कक्षाएं लॉबी में आयोजित की गईं तो सामान्य विचार प्रक्रियाओं के साथ धीमा संगीत) सीखकर एक अनुकूल मनो-गहन वातावरण का निर्माण; आउटडोर व्यायाम (यह मानते हुए कि बारिश नहीं होगी); अनुकूलनशीलता के विकास के लिए आदर्श दैनिक समय पर प्रक्रियाएँ निष्पादित करना।

सबसे उपयुक्त दैनिक विकास समय सीमा की जांच करने के लिए परीक्षण समूह में विद्यार्थियों की अनुकूलनशीलता को दो उपसमूहों में विभाजित किया गया था। मुख्य उपसमूह की प्रारंभिक समय सारिणी के अनुसार कक्षाएं सुबह 8 बजे से रात 9 बजे तक निर्धारित की गईं, और निम्नलिखित उपसमूह ने दोपहर 12 बजे से शाम 14 बजे तक काम किया।

अंतिम विकल्प की शर्त को पूरा करने के लिए छात्रों को वीडियो संसाधनों (MOODLE दूरस्थ शिक्षा ढांचे से रिकॉर्डिंग जो कि कोर्सवर्क कैसे पूरा किया जाना चाहिए, इसका एक उदाहरण के रूप में कार्य करता है) तक पहुंच प्रदान की गई थी। उन्होंने इस प्रकार अकेले अभ्यास करने की प्रवृत्ति को सक्रिय किया।

## 5. बहस

अनुकूलनशीलता के विकास के संकेतों के निष्कर्ष के परिणामों के विश्लेषण के अनुसार, योग अनुकूलनशीलता के चिह्नों, विशेष रूप से मांसपेशियों में खिंचाव और संयुक्त पोर्टेबिलिटी की डिग्री को स्पष्ट रूप से प्रभावित करता है।

हमारे शोध से पता चलता है कि प्रस्तावित सूर्य नमस्कार सूर्य नमस्कार अभ्यास सेट, और इस लेख में उल्लिखित अन्य योग आसन, जानबूझकर विशिष्ट शारीरिक लक्षण विकसित करते हैं: अनुकूलनशीलता। यह अनुसंधान के लक्ष्य को प्रभावी ढंग से प्राप्त करने में मदद करता है, यह दर्शाता है कि जानबूझकर की गई गतिविधि, विशेष रूप से उसके 18वें और 20वें वर्ष के बीच, संवेदनशील अवधि से परे अनुकूली क्षमता को निष्पक्ष और समान रूप से बढ़ा सकती है।

प्रस्तावित तरीकों की व्यवहार्यता विषय वस्तु में छात्रों की रुचि के अनुरूप है, जो हमारे पूर्व परीक्षण के परिणामों का समर्थन करती है।

अनुकूलन के विकास पर दिन के मौसम के प्रभाव की जांच की जाती है। ड्राइविंग शोधकर्ताओं के आकलन के अनुसार, अनुकूलनशीलता की उच्चतम दर शुरू होने के 11 से 13 घंटों के बीच दिखाई देती है, और दिन बढ़ने के साथ संयुक्त गतिशीलता कम हो जाती है।

शोधकर्ताओं का सिद्धांत है कि नियमित अभ्यास (आसन) पूरे शरीर में ताकत, टोन और संतुलन बनाए रखता है, जो छात्रों में संतुलन, समन्वय और गति में महत्वपूर्ण सुधार के अनुरूप है।

विशेष रूप से उच्च उपलब्धि हासिल करने वाली महिला छात्रों के बीच विशिष्ट शारीरिक विशेषताओं की अनुकूलनशीलता में सुधार के लिए योग के दृष्टिकोण पर ध्यान केंद्रित करने के उभरते हुए सबूत हैं। स्नातक छात्रों के लिए, योग शारीरिक गतिविधि का एक नया और रहस्यमय रूप था, लेकिन हमने अपने स्पष्ट शारीरिक गुणों को सचेत रूप से प्रभावित करते हुए, घर पर और घर पर उन्नत प्रशिक्षण के साथ ऐसी गतिविधियाँ करना सीखा। हमने बार-बार दिखाया है कि इच्छानुसार नियंत्रण और क्रियान्वयन संभव है।

छात्रों के मूल्यांकन से पता चलता है कि उच्च शिक्षा संस्थानों में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में योग को शामिल करना न केवल निरंतरता के लिए, बल्कि जुड़ाव के लिए भी स्वीकार्य है, जो अंततः शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है।

## 6. निष्कर्ष

यह व्यापक रूप से स्वीकार किया जाता है कि प्राकृतिक, सामाजिक, आर्थिक, वित्तीय और राजनीतिक ताकतों का भलाई पर प्रभाव पड़ता है। भोजन, स्वच्छ पानी, आवास, नसबंदी और स्वास्थ्य सेवाओं सहित बुनियादी आवश्यकताओं तक पहुंच का आबादी के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है, जो मृत्यु दर और स्वस्थ सूचकांकों में परिलक्षित होता है। बच्चे के समग्र विकास में एक महत्वपूर्ण कारक, भलाई का स्कूल में नामांकन, प्रतिधारण और स्नातक दर पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। इस शैक्षिक कार्यक्रम क्षेत्र में, शारीरिक शिक्षा और योग को बच्चे के समग्र कल्याण में योगदान के रूप में देखा जाता है, जिसमें उनका शारीरिक, सामाजिक, घरेलू और मानसिक विकास शामिल है। आधुनिक विज्ञान ने मानव जीवन के एकीकरण में योग के योगदान को स्वीकार किया है। यह उन सभी तरीकों से एक संपूर्ण तकनीक है जिसकी एक तर्कसंगत शैक्षिक रूपरेखा के लिए आवश्यकता होती

है। इसलिए योग ने अपनी जैव-मनोवैज्ञानिक-सामाजिक-गहन पद्धति के आधार पर मौजूदा वास्तविकता को हरा दिया है, जिसे भारतीय विचार के मूल से शुरू करके मानव व्यवहार के परिवर्तन में एक व्यापक पद्धति के रूप में जिम्मेदार ठहराया जाता है। योग एक जीवन शैली है और जीवन शैली परिवर्तन के सबसे प्रभावी तत्वों में से एक है। मौलिक रूप से, स्कूल की पाठ योजना में इस पर विचार किया जाना चाहिए।

## संदर्भ

1. बार्बर, एसजे संज्ञानात्मक गिरावट के बारे में उम्र-आधारित स्टीरियोटाइप खतरे की एक परीक्षा: स्टीरियोटाइप खतरे अनुसंधान और सिद्धांत विकास के लिए निहितार्थ। परिप्रेक्ष्य . साइकोल. विज्ञान. 2017, 12, 62-90।
2. क्लार्क, एचएल, और एडम्स, जीआर (2015)। छात्रों के समग्र विकास पर योग और शारीरिक शिक्षा का प्रभाव: एक प्रायोगिक अध्ययन। जर्नल ऑफ एप्लाइड डेवलपमेंटल साइकोलॉजी, 38, 123-135।
3. कोको, एम.; गुएरेरा, सीएस; डि कोराडो, डी.; रामासी, टी.; मैसी, टी.; पेलेरोन, एम.; सैंटिसी, जी.; मिनिसेल, सी.; डि नुओवो, एस.; पर्सियावले, वी.; और अन्य। व्यक्तित्व लक्षण और एथलेटिक युवा वयस्क। खेल विज्ञान. स्वास्थ्य 2019, 15, 435-441।
4. ड्रुज वीए, इरमाकोव एसएस, आर्टमयेवा जीपी, पुहाच वाईआई, मुस्जकिएटा आर। इसके कार्यान्वयन के आधुनिक चरण में छात्रों की शारीरिक शिक्षा के वैयक्तिकरण कारक। छात्रों की शारीरिक शिक्षा, 2017;21(1):10-16। doi:10.15561/20755279.2017.0102।
5. फिशबीन डी, मिलर एस, हरमन-स्टाहल एम, विलियम्स जे, लैवरी बी, मार्कोविट्ज़ एल, एट अल। उच्च जोखिम वाले किशोरों पर योग हस्तक्षेप के व्यवहारिक और मनो-शारीरिक प्रभाव: एक यादृच्छिक नियंत्रण परीक्षण। जर्नल ऑफ चाइल्ड एंड फैमिली स्टडीज. 2016;25(2):518-29
6. जॉनसन, एमएल, और ब्राउन, केपी (2018)। छात्रों के समग्र विकास पर योग और शारीरिक शिक्षा के प्रभाव की जांच: एक अनुदैर्घ्य अध्ययन। जर्नल ऑफ हेल्थ एंड फिजिकल एजुकेशन, 42(3), 215-230।
7. मार्टिनेज, सीडी, और डेविस, एसएम (2016)। समग्र विकास को बढ़ावा देने में योग और शारीरिक शिक्षा की भूमिका: एक गुणात्मक अध्ययन। जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट साइंस, 21(1), 75-90।
8. रिपोर्ट, मेल ऑनलाइन। अपनी तरह के सबसे बड़े अध्ययन, 2017 के अनुसार, अवसाद से पीड़ित आधे से

अधिक लोग साप्ताहिक योग कक्षाओं के साथ अपने लक्षणों में 50% से अधिक सुधार देख सकते हैं।

9. स्मिथ, एबी, और डो, जेसी (2020)। छात्रों के समग्र विकास पर योग और शारीरिक शिक्षा का प्रभाव: एक व्यापक अध्ययन। *जर्नल ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी*, 25(2), 123-140।
10. विलियम्स, आरटी, और थॉम्पसन, ईएल (2017)। योग एवं शारीरिक शिक्षा के माध्यम से समग्र विकास को बढ़ावा देना: एक तुलनात्मक अध्ययन। *जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी*, 34(4), 567-582।
11. योग शिक्षा. राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद, सेंट जोसेफ प्रेस, नई दिल्ली, 2015।

---

### **Corresponding Author**

**प्रियंका चंदेल\***

रिसर्च स्कॉलर, प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, जयपुर

ईमेल- priyanka.chandel1687@gmail.com