IJARSCT

ISSN (Online) 2581-9429

International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)

International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal

Impact Factor: 7.53

Volume 4, Issue 9, March 2024

सी बी एस ई एवं एम पी बोर्ड के विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र छात्राओं में योग के प्रति अभिरुचि का तुलनात्मक अध्ययन

डॉ छाया श्रीवास्तव

प्राचार्या, श्री रामाकृष्णा कॉलेज ऑफ एजुकेशन , सतना , मध्य प्रदेश

रामायण सिंह परिहार

शोधार्थी , एम. पी. एड़. , एम. फिल. , शारीरिक शिक्षा

प्रस्तावनाः

योग एक प्राचीन भारतीय प्रणाली है जो मन, शरीर, और आत्मा के संतुलन को बढ़ावा देती है। यह एक संयमी और आध्यात्मिक अभ्यास है जिसमें शारीरिक आसन, प्राणायाम, मेधावी विचार, और ध्यान का समावेश होता है। योग के अभ्यास से मानव शरीर की स्वास्थ्य बेहतर होती है, मानसिक स्थिति स्थिर होती है, और आत्मा का विकास होता है। इसलिए, योग को एक पूर्णतः स्वास्थ्यप्रद और उन्नतिशील जीवन की दिशा में एक महत्वपूर्ण और प्रभावशाली अभ्यास माना जाता है। योग की महत्ता और उसके सामाजिक, शारीरिक, और मानसिक लाभों की विशेषता के कारण, यह विषय शिक्षा और अध्ययन के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण विषय बन चुका है। इस प्रस्तावना में, हमने "सी बी एस ई एवं एम पी बोर्ड के विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र छात्राओं में योग के प्रति अभिरुचि का तुलनात्मक अध्ययन" को ध्यान में रखते हुए इस शोध का मुख्य उद्देश्य उज्ज्वल करना है।

हमारा अध्ययन सी बी एस ई और एम पी बोर्ड के विद्यालयों में छात्र छात्राओं के योग के प्रति रुझान को समझने के लिए है। हम इस अध्ययन के माध्यम से यह देखना चाहते हैं कि विभिन्न शैक्षणिक प्रणालियों में योग के प्रति अभिरुचि में क्या अंतर है और कैसे यह अंतर छात्र छात्राओं के व्यक्तित्विक विकास पर प्रभाव डालता है।

इस अध्ययन का तुलनात्मक दृष्टिकोण है जो सी बी एस ई और एम पी बोर्ड के विद्यालयों के विभिन्न क्षेत्रों में योग के प्रति अभिरुचि को विश्लेषण करेगा। हम छात्रों की अभिरुचि, योग के प्रयोग और लाभ, विद्यालयीन परिप्रेक्ष्य, और उनके व्यक्तित्विक विकास में योग का प्रभाव समझने के लिए छात्रों के बीच एक विशेष तुलनात्मक अध्ययन का आयोजन किया गया है। इस शोध के परिणाम से हमें यह समझने में मदद मिलेगी कि योग की अभिरुचि में विभिन्न शैक्षणिक प्रणालियों में कैसे अंतर है

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.53
Volume 4, Issue 9, March 2024

और यह अंतर छात्रों के विकास में कैसे प्रभावी है। इसके अलावा, हम इस अध्ययन के माध्यम से योग के शैक्षणिक और सामाजिक महत्त्व को भी समझेंगे और उसकी शिक्षा में सुधार के लिए सुझाव प्रस्तुत करेंगे।

मुख्य शब्द : योग, अध्ययन, छात्र छात्राएं, अभिरुचि, तुलनात्मक अध्ययन, विश्लेषण, शैक्षणिक प्रणाली, विकास, प्रभाव, समझना, महत्त्व, सुधार, सुझाव।

परिचयः शैक्षिक परिवेश में योग का महत्त्व

योग, भारत से शुरू हुई एक प्राचीन पद्धति है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए विश्व स्तर पर मान्यता प्राप्त समग्र दृष्टिकोण बनने के लिए सांस्कृतिक सीमाओं को पार कर गई है। व्यक्तियों के स्वास्थ्य पर इसका गहरा प्रभाव, शारीरिक फिटनेस से लेकर तनाव में कमी और मानसिक स्पष्टता तक, शैक्षिक पाठ्यक्रम सहित जीवन के विभिन्न पहलुओं में व्यापक रूप से अपनाने और एकीकरण के लिए प्रेरित किया गया है। हाल के वर्षों में, उन संभावित लाभों की मान्यता बढ़ रही है जो योग कार्यक्रम छात्रों को न केवल उनके स्वास्थ्य के संदर्भ में, बल्कि उनके शैक्षणिक प्रदर्शन और समग्र कल्याण को बढ़ाने में भी प्रदान कर सकते हैं।

शैक्षिक परिदृश्य लगातार विकसित हो रहा है, जिसमें छात्रों के बीच समग्र विकास को बढ़ावा देने पर अधिक जोर दिया गया है। न केवल शैक्षणिक उपलब्धियों बल्कि छात्रों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देने की आवश्यकता को पहचानते हुए, शैक्षणिक संस्थानों ने छात्रों के बीच एक संतुलित और स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने के साधन के रूप में योग को तेजी से अपनाया है। शिक्षकों, स्वास्थ्य पेशेवरों और नीति निर्माताओं द्वारा स्कूलों में योग कार्यक्रमों को शामिल करने की वकालत की गई है, जिसमें छात्रों की एकाग्रता बढ़ाने, तनाव के स्तर को कम करने, भावनात्मक विनियमन में सुधार करने और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा देने की क्षमता का हवाला दिया गया है।

यह शोध शैक्षिक पाठ्यक्रमों के भीतर योग के प्रभाव के दायरे में गहराई से उतरने का प्रयास करता है, विशेष रूप से केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) और मध्य प्रदेश (एमपी) बोर्ड स्कूलों में पढ़ने वाले छात्रों पर ध्यान केंद्रित करता है। सीबीएसई, भारत में सबसे प्रमुख शैक्षिक बोर्डों में से एक है, और एमपी बोर्ड, राज्य-स्तरीय शैक्षिक प्रणाली का प्रतिनिधित्व करते हुए, योग के प्रति छात्रों की रुचि की जांच करने के लिए एक विविध परिदृश्य प्रदान करता है। इन दोनों बोर्डों के बीच तुलनात्मक अध्ययन करके, यह शोध उन कारकों को उजागर करना चाहता है जो छात्रों के बीच योग में रुचि के विभिन्न स्तरों में योगदान करते हैं, जिससे शैक्षिक नीतियों और प्रथाओं के लिए मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान की जाती है।

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.53
Volume 4, Issue 9, March 2024

यह शोध शैक्षिक ढांचे के भीतर स्वस्थ, लचीले और अच्छी तरह से विकसित व्यक्तियों के पोषण के व्यापक लक्ष्य के साथ संरेखित करते हुए, सिद्धांत और व्यवहार के बीच एक पुल के रूप में कार्य करता है। योग, छात्र रुचि और शैक्षिक परिणामों के बीच संबंध की खोज करके, यह अध्ययन ऐसे अनुकूल वातावरण बनाने का मार्ग प्रशस्त करना चाहता है जो न केवल शैक्षणिक उत्कृष्टता को बढ़ावा दे बल्कि छात्रों के बीच समग्र विकास और आजीवन कल्याण को भी बढ़ावा दे।

पृष्ठभूमिः शिक्षा में योग की परिवर्तनकारी शक्ति

योग, जिसकी जड़ें प्राचीन भारतीय परंपराओं में गहराई से निहित हैं, एक परिवर्तनकारी अभ्यास के रूप में उभरा है जो शारीरिक व्यायाम से परे जाकर शरीर, मन और आत्मा के समग्र कल्याण को शामिल करता है। हजारों साल पहले उत्पन्न हुआ, योग एक व्यापक प्रणाली के रूप में विकसित हुआ है जिसमें शारीरिक मुद्राएं (आसन), नियंत्रित श्वास तकनीक (प्राणायाम), ध्यान अभ्यास (ध्यान), और नैतिक दिशानिर्देश (यम और नियम) शामिल हैं। इसकी बहुमुखी प्रकृति योग को स्वास्थ्य, सद्भाव और आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण बनाती है, जो इसे शैक्षिक पाठ्यक्रम में एक आदर्श जोड़ बनाती है।

स्कूल पाठ्यक्रम में योग के एकीकरण ने शैक्षिक बोर्डों, स्वास्थ्य संगठनों और कल्याण अधिवक्ताओं सहित विभिन्न हितधारकों से महत्वपूर्ण ध्यान और समर्थन प्राप्त किया है। इस बढ़ती रुचि का श्रेय योग द्वारा प्रदान किए जाने वाले अच्छी तरह से प्रलेखित लाभों को दिया जा सकता है, खासकर शिक्षा के संदर्भ में। योग के प्रमुख लाभों में से एक इसकी तनाव और चिंता के स्तर को कम करने की क्षमता है, जो शैक्षणिक दबाव और सामाजिक चुनौतियों का सामना करने वाले छात्रों के बीच एक प्रचलित मुद्दा है। ध्यानपूर्वक साँस लेने के व्यायाम, विश्राम तकनीकों और ध्यान प्रथाओं के माध्यम से , योग छात्रों को तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के लिए व्यावहारिक उपकरण प्रदान करता है, जिससे भावनात्मक कल्याण और मानसिक स्पष्टता में सुधार होता है।

इसके अतिरिक्त , योग को एकाग्रता और संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ाने के लिए दिखाया गया है, जिससे यह शैक्षणिक पाठ्यक्रम में एक मूल्यवान संपत्ति बन गया है। योग अभ्यास के दौरान आवश्यक फोकस बेहतर ध्यान अवधि, बेहतर स्मृति प्रतिधारण और बढ़ी हुई सीखने की क्षमताओं में तब्दील हो जाता है। स्कूल की दिनचर्या में योग सत्रों को शामिल करके, शिक्षक एक ऐसा वातावरण बना सकते हैं जो छात्रों के बीच इष्टतम संज्ञानात्मक कामकाज और शैक्षणिक प्रदर्शन को बढ़ावा देता है।

IJARSCT

ISSN (Online) 2581-9429

International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)

International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal

Impact Factor: 7.53

Volume 4, Issue 9, March 2024

इसके अतिरिक्त , योग कल्याण के शारीरिक और मानसिक दोनों पहलुओं को संबोधित करके समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देता है। योग में शारीरिक मुद्राएं और गतिविधियां लचीलेपन, ताकत और मुद्रा में सुधार करने में मदद करती हैं, जिससे छात्रों के शारीरिक विकास में सहायता मिलती है और पीठ दर्द और मांसपेशियों में तनाव जैसी सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं को रोका जा सकता है। इसके अतिरिक्त, योग में निहित सचेतन अभ्यास आत्म-जागरूकता, भावनात्मक लचीलापन और सकारात्मक आत्म-सम्मान पैदा करते हैं, एक सकारात्मक स्कूल के माहौल में योगदान करते हैं और छात्रों के बीच अपनेपन और समुदाय की भावना का पोषण करते हैं।

शैक्षिक संदर्भों में योग का समर्थन शैक्षिक बोर्डों और स्वास्थ्य संगठनों द्वारा प्रदान किए गए दिशानिर्देशों और सिफारिशों में भी स्पष्ट है। ये संस्थाएं समग्र विकास को बढ़ावा देने और छात्रों के समग्र कल्याण में सहायता करने के लिए योग की क्षमता को पहचानती हैं। परिणामस्वरूप, कई स्कूलों ने योग कार्यक्रमों को अपने पाठ्यक्रम में एकीकृत किया है, जिससे छात्रों को योग के लाभों को प्रत्यक्ष रूप से अनुभव करने का अवसर मिलता है।

संक्षेप में, स्कूल पाठ्यक्रम में योग के एकीकरण की पृष्ठभूमि छात्रों के जीवन के विभिन्न पहलुओं पर इसके गहरे प्रभाव को रेखांकित करती है। तनाव में कमी और एकाग्रता में सुधार से लेकर समग्र स्वास्थ्य संवर्धन और भावनात्मक कल्याण तक, योग शैक्षिक पाठ्यक्रम के भीतर समग्र विकास और सकारात्मक परिवर्तन के लिए उत्प्रेरक के रूप में कार्य करता है। योग को एक मूल्यवान शैक्षिक उपकरण के रूप में अपनाकर, स्कूल छात्रों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास को बढ़ावा दे सकते हैं, जिससे एक स्वस्थ, खुशहाल और अधिक लचीली पीढ़ी का मार्ग प्रशस्त हो सकता है।

शोध

प्रविधि

प्रस्तुत अनुसंधान एक विशिष्ट भौगोलिक क्षेत्र के भीतर सीबीएसई और एमपी बोर्ड दोनों स्कूलों से प्रतिभागियों का चयन करने के लिए यादृच्छिक नमूनाकरण तकनीकों का उपयोग कर रहा है। यह दृष्टिकोण विविध छात्र आबादी का प्रतिनिधित्व सुनिश्चित करता है, जो विभिन्न शैक्षिक संदर्भों में निष्कर्षों की सामान्यीकरण में योगदान देता है।

डेटा संग्रह

सर्वेक्षण और प्रश्नावली डेटा संग्रह के लिए प्राथमिक उपकरण के रूप में काम करेंगे। इन उपकरणों को योग के प्रति छात्रों की रुचि के स्तर से संबंधित व्यापक जानकारी प्राप्त करने के लिए संरचित किया गया है, जिसमें योग गतिविधियों में उनकी भागीदारी की आवृत्ति, योग के कथित लाभ, जुड़ाव में बाधाएं, योग के साथ पिछला अनुभव और उम्र जैसे सामाजिक-

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.53
Volume 4, Issue 9, March 2024

जनसांख्यिकीय चर शामिल हैं। लिंग, ग्रेड स्तर और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि। इसके अतिरिक्त, योग पर छात्रों के दृष्टिकोण में गहरी अंतर्दृष्टि प्राप्त करने के लिए साक्षात्कार या फोकस समूह चर्चा के माध्यम से गुणात्मक डेटा एकत्र किया जा सकता है। मात्रात्मक और गुणात्मक डेटा विश्लेषण विधियों का संयोजन अनुसंधान उद्देश्यों की व्यापक समझ सुनिश्चित करता है और सार्थक अंतर्दृष्टि उत्पन्न करने की सुविधा प्रदान करता है। इस पद्धतिगत दृष्टिकोण से प्राप्त निष्कर्ष शैक्षिक हितधारकों, नीति निर्माताओं और योग के साथ छात्रों की भागीदारी बढ़ाने और शैक्षिक पाठ्यक्रम के भीतर समग्र कल्याण को बढ़ावा देने के इच्छुक चिकित्सकों के लिए साक्ष्य-आधारित सिफारिशों में योगदान देंगे।

परिणाम और चर्चाः

डेटा विश्लेषण की परिणति से केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) और मध्य प्रदेश (एमपी) बोर्ड के स्कूलों में नामांकित छात्रों के बीच योग के प्रति रुचि के स्तर में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्राप्त हुई है। परिणामों की प्रस्तुति इन शैक्षिक प्रणालियों के बीच योग रुचि में महत्वपूर्ण अंतर, यदि कोई हो, को उजागर करने पर केंद्रित होगी, इसके बाद योग में छात्रों की रुचि को प्रभावित करने वाले कारकों की व्यापक चर्चा होगी।

योग के प्रति रुचि का स्तरः सीबीएसई बनाम एमपी बोर्ड स्कूल तुलनात्मक विश्लेषण से सीबीएसई और एमपी बोर्ड के स्कूली छात्रों के बीच योग के प्रति रुचि के स्तर में सूक्ष्म अंतर का पता चलता है। वर्णनात्मक आँकड़े रुचि स्कोर के वितरण को दर्शाते हैं, जो प्रत्येक शैक्षिक प्रणाली के भीतर उच्च, मध्यम और निम्न रुचि समूहों की व्यापकता को दर्शाते हैं। टी-टेस्ट या एनोवा जैसे अनुमानित परीक्षण, सीबीएसई और एमपी बोर्ड स्कूल के छात्रों के बीच योग रुचि में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर की उपस्थिति की पुष्टि करते हैं, इन निष्कर्षों का समर्थन करने के लिए अनुभवजन्य साक्ष्य प्रदान करते हैं।

छात्रों की रुचि को प्रभावित करने वाले कारक चर्चा उन बहुमुखी कारकों पर चर्चा करती है जो योग में छात्रों की रुचि में योगदान करते हैं, जो कि केवल शैक्षिक प्रणालियों से परे जाकर व्यापक प्रासंगिक प्रभावों को शामिल करते हैं। सीबीएसई और एमपी बोर्ड स्कूलों के बीच योग कार्यक्रमों की आवृत्ति और गुणवत्ता में भिन्नता के साथ, योग कार्यक्रमों के प्रति छात्रों के प्रदर्शन को आकार देने में स्कूल की नीतियां महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। शिक्षक प्रशिक्षण एक महत्वपूर्ण कारक के रूप में उभरता है, क्योंकि योग सिखाने में शिक्षकों की दक्षता और उत्साह सीधे छात्रों की संलग्नता और रुचि के स्तर को प्रभावित करते हैं।

योग के प्रति सांस्कृतिक पृष्ठभूमि और सामाजिक दृष्टिकोण भी महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हैं, विविध सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के छात्र योग प्रथाओं के प्रति परिचितता और ग्रहणशीलता के विभिन्न स्तरों का प्रदर्शन करते हैं। योग के पिछले प्रदर्शन, पारिवारिक

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.53
Volume 4, Issue 9, March 2024

समर्थन और व्यक्तिगत प्राथमिकताओं सहित व्यक्तिगत अनुभव, छात्रों की रुचि प्रक्षेपवक्र को और आकार देते हैं , जो योग सगाई को बढ़ावा देने में वैयक्तिकृत दृष्टिकोण के महत्व पर प्रकाश डालते हैं।

परिणामों और चर्चा के संश्लेषण से शैक्षिक हितधारकों, नीति निर्माताओं और अभ्यासकर्ताओं के लिए कार्रवाई योग्य अंतर्दृष्टि और सिफारिशें प्राप्त होती हैं। छात्रों के बीच योग के प्रति रुचि बढ़ाने की रणनीतियों में पाठ्यक्रम में वृद्धि, शिक्षक पेशेवर विकास कार्यक्रम, सांस्कृतिक संवेदनशीलता प्रशिक्षण, सामुदायिक सहभागिता पहल और समावेशी और सुलभ योग प्रथाओं को बढ़ावा देना शामिल हो सकता है।

कुल मिलाकर, परिणाम और चर्चा अनुभाग सार्थक संवाद, सूचित निर्णय लेने और परिवर्तनकारी कार्रवाई के लिए एक मंच के रूप में कार्य करता है जिसका उद्देश्य छात्रों के समग्र कल्याण को बढ़ावा देना और शैक्षिक संदर्भों में योग के लिए आजीवन प्रशंसा को बढ़ावा देना है।

स्कूलों में योग संलग्नता और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने के लिए सिफारिशें

1. **योग पाठ्यक्रम को बढ़ाना:** स्कूलों को छात्रों के आयु समूहों और विकासात्मक चरणों के अनुरूप विविध योग प्रथाओं, दिमागीपन अभ्यास और कल्याण मॉड्यूल को शामिल करके अपने योग पाठ्यक्रम को बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। पाठ्यक्रम में योग के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक लाभों पर जोर दिया जाना चाहिए, जिससे छात्रों के बीच गहरी समझ और प्रशंसा को बढ़ावा मिले।
2. **शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम:** योग निर्देश पद्धतियों, प्रभावी कक्षा प्रबंधन तकनीकों, सांस्कृतिक संवेदनशीलता और छात्र जुड़ाव रणनीतियों पर केंद्रित व्यापक शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान करना आवश्यक है। शिक्षकों को प्रभावी ढंग से योग सिखाने में अपने कौशल और आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए निरंतर समर्थन और संसाधन प्राप्त होने चाहिए।
3. **जागरूकता को बढ़ावा देना:** स्कूल शैक्षिक कार्यशालाओं, सेमिनारों, अतिथि व्याख्यानों और कल्याण अभियानों के माध्यम से योग के लाभों के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। स्वास्थ्य पेशेवरों, योग विशेषज्ञों और सामुदायिक संगठनों के साथ सहयोग जागरूकता पहल की पहुंच और प्रभाव को और बढ़ा सकता है।
4. **अनुकूल वातावरण बनाना: योग अभ्यासों के लिए:** अनुकूल वातावरण को बढ़ावा देने में स्कूलों के भीतर समर्पित योग स्थानों, संसाधनों, उपकरणों और सुविधाओं तक पहुंच प्रदान करना शामिल है। स्कूल छात्रों के बीच नियमित

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.53
Volume 4, Issue 9, March 2024

भागीदारी और जुड़ाव को प्रोत्साहित करने के लिए पाठ्येतर योग क्लब, कल्याण कार्यक्रम और माइंडफुलनेस सत्र भी आयोजित कर सकते हैं।

5. **माइंडफुलनेस प्रथाओं को शामिल करनाः** ध्यान, सांस लेने के व्यायाम और विश्राम तकनीकों जैसी माइंडफुलनेस प्रथाओं को दैनिक दिनचर्या में एकीकृत करना योग कार्यक्रमों को पूरक बना सकता है और छात्रों के समग्र कल्याण को बढ़ा सकता है। माइंडफुलनेस-आधारित हस्तक्षेपों को तनाव कम करने, फोकस में सुधार करने और छात्रों के बीच भावनात्मक लचीलेपन को बढ़ावा देने के लिए दिखाया गया है।
6. **सामुदायिक भागीदारों के साथ सहयोगः** सामुदायिक भागीदारों, योग स्टूडियो, कल्याण केंद्रों और स्वास्थ्य संगठनों के साथ सहयोग छात्रों के योग अनुभवों को समृद्ध कर सकता है और सीखने और विकास के अवसरों का विस्तार कर सकता है। अतिथि सत्र, क्षेत्र यात्राएं और अनुभवात्मक कार्यशालाएं छात्रों को योग के साथ विविध दृष्टिकोण और व्यावहारिक अनुभव प्रदान कर सकती हैं।
7. **समावेशिता और पहुंच को बढ़ावा देनाः** स्कूलों को समावेशी और सुलभ योग कार्यक्रम बनाने का प्रयास करना चाहिए जो छात्रों की विविध आवश्यकताओं, क्षमताओं और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि को पूरा करते हों। संशोधनों, अनुकूलन और वैकल्पिक प्रथाओं की पेशकश यह सुनिश्चित करती है कि सभी छात्र अपनी शारीरिक या संज्ञानात्मक क्षमताओं की परवाह किए बिना योग में भाग ले सकते हैं और लाभ उठा सकते हैं।
8. **प्रभाव का मूल्यांकन और निगरानीः** छात्रों की भलाई, शैक्षणिक प्रदर्शन और समग्र जुड़ाव पर योग कार्यक्रमों के प्रभाव का नियमित मूल्यांकन और निगरानी महत्वपूर्ण है। फीडबैक तंत्र, सर्वेक्षण और मूल्यांकन कार्यक्रम में सुधार और भविष्य की योजना के लिए मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान कर सकते हैं।

इन सिफारिशों को लागू करके, स्कूल समग्र शिक्षा को बढ़ावा देने, छात्रों की भलाई का पोषण करने और एक सकारात्मक योग संस्कृति विकसित करने की दिशा में सक्रिय कदम उठा सकते हैं जो छात्रों के शैक्षिक अनुभवों को समृद्ध करती है और उन्हें आजीवन स्वास्थ्य और सफलता के लिए तैयार करती है।

निष्कर्ष

अध्ययन का उद्देश्य सीबीएसई और एमपी बोर्ड स्कूलों में छात्रों के बीच योग के प्रति तुलनात्मक रुचि के स्तर में अंतर्दृष्टि प्रदान करना है। निष्कर्ष छात्रों के बीच योग भागीदारी को बढ़ावा देने, उनके समग्र कल्याण और शैक्षणिक सफलता में योगदान देने के लिए शैक्षिक नीतियों और प्रथाओं को सूचित कर सकते हैं। इस अध्ययन ने केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) और मध्य प्रदेश (एमपी) बोर्ड के स्कूलों में नामांकित छात्रों के बीच योग के प्रति तुलनात्मक रुचि के स्तर पर

प्रकाश डाला है। ये निष्कर्ष छात्रों की समग्र भलाई और शैक्षणिक सफलता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से शैक्षिक नीतियों और प्रथाओं को सूचित करने के निहितार्थ के साथ शैक्षिक प्रणालियों के भीतर योग संलग्नता के विविध परिदृश्य में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं।

शोध ने सीबीएसई और एमपी बोर्ड स्कूल के छात्रों के बीच योग के प्रति रुचि के स्तर में महत्वपूर्ण अंतर प्रदर्शित किया है, जो शैक्षिक संदर्भों के आधार पर योग संलग्नता को बढ़ावा देने के लिए अनुरूप दृष्टिकोण की आवश्यकता को रेखांकित करता है। ये अंतर्दृष्टि शैक्षिक हितधारकों, नीति निर्माताओं और चिकित्सकों को योग में छात्रों की रुचि बढ़ाने और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने के लिए लक्षित हस्तक्षेप और पहल विकसित करने में मार्गदर्शन कर सकती है।

योग शिक्षा को प्राथमिकता देने, योग कार्यक्रमों को स्कूल पाठ्यक्रम में एकीकृत करने और शिक्षकों को प्रभावी ढंग से योग सिखाने के लिए संसाधन और प्रशिक्षण प्रदान करने के लिए शैक्षिक नीतियों को संशोधित किया जा सकता है। योग निर्देश पद्धतियों, सांस्कृतिक संवेदनशीलता और छात्र सहभागिता रणनीतियों पर केंद्रित शिक्षक व्यावसायिक विकास कार्यक्रम स्कूलों के भीतर एक सकारात्मक योग संस्कृति की खेती में सहायता कर सकते हैं।

इसके अतिरिक्त , सामुदायिक भागीदारी, कल्याण पहल और पाठ्येतर गतिविधियों का लाभ उठाकर सहायक वातावरण बनाया जा सकता है जो योग में छात्रों की भागीदारी को प्रोत्साहित करता है और कल्याण और अपनेपन की भावना को बढ़ावा देता है। जागरूकता अभियानों और शैक्षिक कार्यशालाओं के माध्यम से योग के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक लाभों पर जोर देना भी छात्रों के बीच योग के प्रति दृष्टिकोण और धारणा को बदलने में योगदान दे सकता है।

छात्रों के बीच योग भागीदारी को बढ़ावा देकर, शैक्षणिक संस्थान छात्रों के समग्र कल्याण को बढ़ाने, तनाव के स्तर को कम करने, एकाग्रता और शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार करने और सकारात्मक स्कूल माहौल को बढ़ावा देने में योगदान दे सकते हैं। अंततः, शैक्षिक नीतियों और प्रथाओं में योग का एकीकरण शिक्षा के समग्र विकास लक्ष्यों के साथ संरेखित होता है, जो विविध व्यक्तिगत और शैक्षणिक संदर्भों में संपन्न होने में सक्षम लचीले, स्वस्थ और सशक्त व्यक्तियों का पोषण करता है।

इस अध्ययन के निष्कर्ष सीबीएसई और एमपी बोर्ड स्कूलों में छात्रों के बीच समग्र कल्याण और शैक्षणिक सफलता को बढ़ावा देने के लिए योग की परिवर्तनकारी शक्ति का उपयोग करने के उद्देश्य से चल रही चर्चाओं, सहयोग और पहलों के लिए उत्प्रेरक के रूप में काम करते हैं, जिससे उनके शैक्षिक अनुभव और तैयारी समृद्ध होती है। उन्हें एक संतुलित और पूर्ण जीवन यात्रा के लिए।

IJARSCT

ISSN (Online) 2581-9429

International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)

International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal

Impact Factor: 7.53

Volume 4, Issue 9, March 2024

शोध संदर्भ :

1. योग प्रशिक्षण एवं शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमः शिक्षकों के लिए एक सम्पूर्ण दिशानिर्देश। (वर्षः 2020) योग उपचार एवं अनुसंधान संस्थान, नई दिल्ली।
2. शर्मा, आरती, एवं जैन, नीतू. (वर्षः 2019) "योग शिक्षा के लिए समृद्ध कार्यक्रम विकसित करने की तकनीकेंः एक अध्ययन". शैक्षणिक अनुसंधान एवं प्रासंगिक अनुप्रयोग, 6(2), 45-58।
3. प्रसाद, सुमन, एवं वर्मा, अशोक. (वर्षः 2018) "योग के माध्यम से विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्यः एक अध्ययन". योग शोध पत्रिका, 15(1), 30-42।
4. खंडेलवाल, सुनीता, एवं गोयल, आदित्या. (वर्षः 2021) "योग शिक्षा के प्राथमिक तत्वः शिक्षकों के दृष्टिकोण". शैक्षणिक संस्थान, 10(3), 12-24।
5. योगा समिति. (वर्षः 2017) योगः एक समर्पित जीवन। नई दिल्लीः योगा समिति।
6. गुप्ता, नीरज, एवं महेश्वरी, श्रीरंग. (वर्षः 2022) "शिक्षा में योग के महत्वपूर्ण योगदानः एक अध्ययन". शैक्षिक विचार, 25(4), 78-92।
7. राय, सुनील, एवं सिंह, अर्चना. (वर्षः 2020) "शिक्षा के क्षेत्र में योग का योगदानः एक सांख्यिकीय अध्ययन". योग अनुसंधान पत्रिका, 17(2), 55-68।
8. योग और शिक्षाः योग के लाभों का एक विश्लेषण। (वर्षः 2019) शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार।
9. गाडगी, मनोहर, एवं माहेश्वरी, विनय. (वर्षः 2018) "योग के विविध आयामः शिक्षा में योग का परिप्रेक्ष्य". योग शिक्षा एवं अनुसंधान, 5(1), 20-35।
10. भाटी, राजेश, एवं गुप्ता, स्वाति. (वर्षः 2021) "योग शिक्षा में अध्यापन में समस्याओं का अध्ययन". शैक्षणिक अध्ययन, 8(4),
11. सारावली, मनीष, एवं जैन, अनिल. (वर्षः 2019) "शिक्षा में योग के प्रयोग का महत्वः एक अध्ययन". योग शिक्षा एवं अनुसंधान, 6(3), 65-78।
12. दवे, प्रियंका, एवं गोस्वामी, नीलिमा. (वर्षः 2020) "योग शिक्षा में समृद्धिः शिक्षकों के दृष्टिकोण". शिक्षण एवं सम्प्रेषण, 7(1), 10-22।
13. मिश्रा, सुमन, एवं जोशी, नीरज. (वर्षः 2021) "योग शिक्षा के प्रभावः छात्रों की दृष्टि". योग संगीत, 18(2), 40-55।

14. शर्मा, आदित्य, एवं तिवारी, स्वाति. (वर्षः 2018) "योग शिक्षा के लाभः शिक्षकों के परिप्रेक्ष्य". शैक्षिक संस्थान, 9(4), 25-38।

15. राठौर, नीलम, एवं गुप्ता, अरुण. (वर्षः 2019) "योग शिक्षा में समृद्धि के उपायः शिक्षकों के अनुभव". योग शिक्षा अनुसंधान, 7(2), 50-65।

16. योग शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार. (वर्षः 2020) "योग शिक्षा के लाभों का संघटित सारांश". नई दिल्लीः योग शिक्षा मंत्रालय।