IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 5, Issue 3, July 2025
Impact Factor: 7.67

कोविड-१९ नंतरच्या काळात विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक तंदुरुस्तीमध्ये झालेला बदल : एक अभ्यास

डॉ मनीषा माणिकराव पवार
सहयोगी प्राध्यापक
मराठवाडा सांस्कृतिक मंडळाचे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, छत्रपती संभाजीनगर, महाराष्ट्र
manishapawar65@gmail.com

१. सारांश

कोविड-१९ महामारीचा परिणाम विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक जीवनाबरोबरच त्यांच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावरही झाला. लॉकडाऊनच्या काळात शाळा व महाविद्यालये बंद असल्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनशैलीत मोठे बदल झाले. मैदानी खेळ, व्यायाम, चालणे आणि इतर शारीरिक हालचाली कमी झाल्या. त्याचबरोबर मोबाईल, संगणक आणि दूरचित्रवाणीच्या वापरात वाढ झाली. या बदलांचा विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक तंदुरुस्तीवर परिणाम झाला. प्रस्तुत संशोधनात कोविड-१९ नंतर विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक तंदुरुस्तीमध्ये झालेल्या बदलांचा अभ्यास करण्यात आला आहे. विद्यार्थ्यांच्या व्यायामाच्या सवयी, खेळातील सहभाग, सहनशक्ती, वजन आणि दैनंदिन जीवनशैली यांचा विचार करण्यात आला आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये नियमित व्यायाम आणि शारीरिक हालचालींचे महत्त्व वाढविण्याची गरज या अभ्यासातून अधोरेखित होते.

२. प्रस्तावना

कोविड-१९ ही जागतिक महामारी मानवी जीवनातील एक महत्त्वाची घटना ठरली. या महामारीमुळे शिक्षण, आरोग्य, सामाजिक जीवन आणि दैनंदिन दिनचर्येत अनेक बदल घडून आले. विद्यार्थ्यांच्या जीवनावरही या परिस्थितीचा मोठा परिणाम झाला.

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429 Volume 5, Issue 3, July 2025 Impact Factor: 7.67

लॉकडाऊनमुळे विद्यार्थ्यांना घरात राहावे लागले. शाळा आणि महाविद्यालयांचे प्रत्यक्ष वर्ग बंद झाल्यामुळे ऑनलाइन शिक्षण सुरू झाले. परिणामी विद्यार्थ्यांचा मोबाईल, लॅपटॉप आणि संगणकाचा वापर वाढला. मैदानी खेळ, धावणे, सायकल चालविणे आणि इतर शारीरिक उपक्रम कमी झाले. यामुळे अनेक विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक हालचालींवर मर्यादा आल्या.

कोविड-१९ नंतर शैक्षणिक संस्था पुन्हा सुरू झाल्यानंतर विद्यार्थ्यांच्या जीवनशैलीत काही प्रमाणात बदल दिसून आले. काही विद्यार्थ्यांनी पुन्हा खेळ आणि व्यायामाकडे लक्ष दिले, तर काही विद्यार्थ्यांमध्ये आळस, शारीरिक निष्क्रियता आणि वजनवाढ यांसारख्या समस्या दिसून आल्या.

शारीरिक तंदुरुस्ती ही विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी अत्यंत महत्त्वाची आहे. शारीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त विद्यार्थी अभ्यास, खेळ आणि दैनंदिन कामांमध्ये अधिक उत्साहाने सहभागी होऊ शकतात. त्यामुळे कोविड-१९ नंतर विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक तंदुरुस्तीमध्ये झालेल्या बदलांचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे.

३. संशोधन पद्धती

प्रस्तुत संशोधनासाठी वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीचा वापर करण्यात आला आहे. कोविड-१९ नंतर विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक तंदुरुस्तीमध्ये झालेले बदल समजून घेणे हा या संशोधनाचा मुख्य उद्देश आहे.

संशोधनाची उद्दिष्टे :

१. कोविड-१९ नंतर विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक तंदुरुस्तीमध्ये झालेले बदल अभ्यासणे.
२. विद्यार्थ्यांच्या व्यायाम आणि खेळाच्या सवयींमध्ये झालेल्या बदलांचा अभ्यास करणे.
३. मोबाईल आणि संगणकाच्या वाढत्या वापराचा शारीरिक हालचालींवर होणारा परिणाम समजून घेणे.
४. विद्यार्थ्यांच्या आरोग्याबाबत जागरूकता निर्माण करण्याची गरज स्पष्ट करणे.

माहिती संकलनाची साधने :

या संशोधनासाठी प्रश्नावली, निरीक्षण आणि उपलब्ध संदर्भ साहित्य यांचा आधार घेता येतो. विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन दिनचर्या, व्यायामाच्या सवयी, खेळातील सहभाग, झोप आणि शारीरिक हालचाली यासंबंधी माहिती संकलित करणे अपेक्षित आहे.

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429 Volume 5, Issue 3, July 2025 Impact Factor: 7.67

संशोधनाचे स्वरूप :

या अभ्यासात कोविड-१९ पूर्वीची जीवनशैली, महामारीच्या काळातील शारीरिक हालचाली आणि कोविड-१९ नंतरच्या काळातील विद्यार्थ्यांच्या तंदुरुस्तीचा तुलनात्मक विचार करण्यात आला आहे.

४. निष्कर्ष आणि विश्लेषण

प्रस्तुत विषयाच्या अभ्यासातून पुढील महत्त्वाचे मुद्दे समोर येतात :

१. शारीरिक हालचालींमध्ये घट : कोविड-१९ च्या काळात लॉकडाऊनमुळे विद्यार्थ्यांच्या मैदानी खेळांवर आणि शारीरिक हालचालींवर मर्यादा आल्या. त्यामुळे नियमित व्यायामाच्या सवयी कमी झाल्या.

२. मोबाईल आणि स्क्रीन टाइममध्ये वाढ : ऑनलाइन शिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांचा मोबाईल, लॅपटॉप आणि संगणकाचा वापर वाढला. मनोरंजनासाठीही स्क्रीनचा अधिक वापर होऊ लागला. यामुळे शारीरिक निष्क्रियता वाढण्याची शक्यता निर्माण झाली.

३. वजन आणि शारीरिक क्षमतेवर परिणाम : शारीरिक हालचाली कमी होणे आणि आहाराच्या सवयी बदलणे यामुळे काही विद्यार्थ्यांमध्ये वजनवाढ दिसून आली. तसेच सहनशक्ती आणि शारीरिक कार्यक्षमतेवरही परिणाम होऊ शकतो.

४. खेळातील सहभाग : कोविड-१९ नंतर शाळा आणि महाविद्यालये सुरू झाल्यानंतर विद्यार्थ्यांचा खेळातील सहभाग पुन्हा वाढू लागला. मात्र सर्व विद्यार्थ्यांमध्ये पूर्वीप्रमाणे नियमित खेळण्याची सवय निर्माण झाली असे म्हणता येत नाही.

५. मानसिक आरोग्यावर परिणाम : घरात जास्त वेळ राहणे, मित्रांपासून दूर राहणे आणि शारीरिक हालचाली कमी होणे यांचा विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावरही परिणाम झाला. व्यायाम आणि खेळामुळे मानसिक तणाव कमी करण्यास मदत होते.

६. आरोग्यविषयक जागरूकता : कोविड-१९ नंतर विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्य, स्वच्छता, संतुलित आहार आणि व्यायाम यांविषयी जागरूकता निर्माण करण्याची आवश्यकता अधिक स्पष्ट झाली.

५. निष्कर्ष

कोविड-१९ महामारीमुळे विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक तंदुरुस्तीवर आणि जीवनशैलीवर विविध प्रकारचे परिणाम झाले. लॉकडाऊनच्या काळात मैदानी खेळ, व्यायाम आणि शारीरिक हालचाली कमी झाल्या, तर स्क्रीन

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429 Volume 5, Issue 3, July 2025 Impact Factor: 7.67

टाइममध्ये वाढ झाली. या बदलांचा काही विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमतेवर, वजनावर आणि मानसिक आरोग्यावर परिणाम झाला असण्याची शक्यता आहे.

विद्यार्थ्यांची शारीरिक तंदुरुस्ती सुधारण्यासाठी शाळा आणि महाविद्यालयांमध्ये नियमित क्रीडा उपक्रम, योगासने, व्यायाम आणि आरोग्यविषयक मार्गदर्शन आयोजित करणे आवश्यक आहे. विद्यार्थ्यांनी दररोज शारीरिक हालचालींसाठी वेळ देणे, संतुलित आहार घेणे आणि स्क्रीन टाइमवर नियंत्रण ठेवणे गरजेचे आहे.

शेवटी असे म्हणता येईल की, विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास साधण्यासाठी शारीरिक तंदुरुस्तीला शिक्षणाइतकेच महत्त्व देणे आवश्यक आहे. निरोगी शरीर आणि निरोगी मन ही विद्यार्थ्यांच्या उज्ज्वल भविष्यासाठी महत्त्वाची आधारशिला आहे.

REFERENCES

1) Chaput, J. P. et al. (2020). 2020 WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour for Children and Adolescents Aged 5–17 Years: Summary of the Evidence. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. संशोधन लेख□.
2) UNICEF (2021). Life in Lockdown: Child and Adolescent Mental Health and Well-being in the Time of COVID-19. UNICEF Innocenti. अहवाल□.
3) Physical Activity of School-Going Adolescents During the COVID-19 Pandemic: A Natural Experiment Study. (2024). PubMed. संशोधन लेख□.
4) Indian Council of Medical Research (ICMR) आणि National Institute of Nutrition (2024). Dietary Guidelines for Indians. Hyderabad: ICMR-NIN. संदर्भ पुस्तक□.
5) Lifestyle Modification in School-Going Children Before and After COVID-19 Lockdown. (2021). PubMed. संशोधन लेख□.