



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

बिहार राज्य के सरकारी मध्य विद्यालय के अध्यापकों में योग एवं शारीरिक शिक्षा के प्रति जागरूकता एक अध्ययन

डॉ० अजय कुमार पाल
व्याख्याता (शा०शि०)
अध्यापक शिक्षा महाविद्यालय सारण, छपरा

सारांश (Abstract)

इस शोध का उद्देश्य बिहार राज्य के सरकारी मध्य विद्यालयों के अध्यापकों में योग एवं शारीरिक शिक्षा के प्रति जागरूकता, समझ, व्यवहार एवं विद्यालयी क्रियान्वयन की स्थिति का विश्लेषण करना है। शोध में वर्णनात्मक-विश्लेषणात्मक पद्धति का प्रयोग किया गया। बिहार के 10 जिलों के 50 सरकारी मध्य विद्यालयों से 500 अध्यापकों का चयन नमूना रूप में किया गया। डेटा संग्रह हेतु संरचित प्रश्नावली, साक्षात्कार एवं विद्यालय अवलोकन का प्रयोग किया गया। परिणामों से ज्ञात हुआ कि शिक्षकों में योग एवं शारीरिक शिक्षा के प्रति जागरूकता मध्यम स्तर की है केवल 22% शिक्षक नियमित योगाभ्यास करते हैं, जबकि 78% शिक्षक शारीरिक शिक्षा को आवश्यक मानते हैं, परंतु संसाधनों की कमी, प्रशिक्षण के अभाव और समय-सारिणी में सीमित समय प्रमुख बाधाएँ हैं। अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि प्रशिक्षित शिक्षकों की जागरूकता अप्रशिक्षित शिक्षकों की तुलना में अधिक है तथा शहरी क्षेत्रों की स्थिति ग्रामीण क्षेत्रों की अपेक्षा बेहतर है। शोध विद्यालय स्तर पर योग व शारीरिक शिक्षा के प्रभावी क्रियान्वयन हेतु प्रशिक्षण, संसाधन-विकास और प्रशासनिक निगरानी को सुदृढ़ बनाने की आवश्यकता को रेखांकित करता है।

कुंजी शब्द— योग, शारीरिक शिक्षा, जागरूकता, मध्य विद्यालय शिक्षक, बिहार, विद्यालय स्वास्थ्य।

परिचय (Introduction)

भारत की पारंपरिक शिक्षा प्रणाली में योग का विशेष स्थान रहा है। योग शरीर, मन और आत्मा के संतुलन का मार्ग है, जबकि शारीरिक शिक्षा विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य, अनुशासन, टीम-वर्क और फिटनेस के विकास का आधार है। आधुनिक शिक्षा दृष्टिकोण विशेष रूप से नई शिक्षा नीति 2020 (NEP-2020) ने योग, खेल एवं जीवन-कौशलों को पाठ्यक्रम का अनिवार्य हिस्सा बनाया है।

बिहार राज्य में सरकारी मध्य विद्यालय विद्यार्थियों की शैक्षणिक यात्रा का महत्वपूर्ण चरण हैं। इस आयु में (कक्षा 6-8) विद्यार्थी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास की संवेदनशील अवस्था में होते हैं। अतः योग एवं शारीरिक गतिविधियाँ इस चरण में अत्यधिक आवश्यक हैं।

अध्यापक विद्यालय में स्वास्थ्य-संबंधी शिक्षण के प्रथम संवाहक होते हैं। यदि अध्यापक स्वयं योग एवं शारीरिक शिक्षा के प्रति जागरूक, प्रशिक्षित और प्रेरित होंगे, तभी विद्यार्थी स्वस्थ, संतुलित और अनुशासित जीवन-शैली अपनाएँगे।

लेकिन बिहार के अनेक विद्यालयों में योग, खेल-सुविधाओं की कमी, प्रशिक्षण-अभाव, समय-सारिणी में सीमित समय और प्रशासनिक ढिलाई जैसी चुनौतियाँ मौजूद हैं। इन परिस्थितियों में अध्यापकों की जागरूकता स्तर का विश्लेषण अत्यंत प्रासंगिक हो जाता है।

साहित्य समीक्षा (Review of Literature)

- 1 योग एवं शारीरिक शिक्षा पर राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अनेक शोध हुए हैं।
- 2 स्मिथ (2010) ने पाया कि योग विद्यार्थियों में एकाग्रता एवं शैक्षणिक उपलब्धि बढ़ाता है।
- 3 क्लार्क (2015) के अनुसार शारीरिक शिक्षा कक्षाएँ विद्यार्थियों के सामाजिक कौशल और व्यवहार में सुधार लाती हैं।
- 4 भारत में कौल (2007) ने बताया कि योग के नियमित अभ्यास से बच्चों में आत्म-अनुशासन और तनाव-नियंत्रण विकसित होता है।
- 5 शर्मा (2012) के अध्ययन में विद्यालयों में शारीरिक व्यायाम के अभाव को मोटापा और मानसिक तनाव का कारण बताया गया।

बिहार से संबंधित उपलब्ध अध्ययनों में यह पाया गया कि—

- 1 विद्यालयों में खेल संसाधनों की भारी कमी है।
- 2 योग प्रशिक्षित शिक्षकों की संख्या बहुत कम है।
- 3 खेल-शिक्षक पदों पर बड़ी संख्या में रिक्तियाँ हैं।

समीक्षा से स्पष्ट है कि योग एवं शारीरिक शिक्षा विद्यार्थी विकास हेतु अत्यावश्यक हैं, किंतु क्रियान्वयन में कई बाधाएँ हैं। यह शोध इन्हीं कमियों की जाँच बिहार संदर्भ में करता है।

अध्ययन के उद्देश्य (Objective)

1. योग एवं शारीरिक शिक्षा के प्रति अध्यापकों की जागरूकता का आकलन करना।
2. योग एवं शारीरिक शिक्षा के संबंध में शिक्षकों के ज्ञान, अभ्यास और दृष्टिकोण का विश्लेषण करना।
3. विद्यालयों में योगशारीरिक शिक्षा के क्रियान्वयन की वास्तविक स्थिति का अध्ययन करना।
4. अध्यापकों द्वारा अनुभव की जा रही प्रमुख बाधाओं की पहचान करना।
5. योग एवं शारीरिक शिक्षा को सुदृढ़ बनाने हेतु सुझाव प्रदान करना।

शोध पद्धति (Research Methodology)

शोध के प्रकार—

यह अध्ययन वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक (Descriptive & Analytical Research) है।

जनसंख्या—

बिहार के सरकारी मध्य विद्यालयों के शिक्षक।

नमूना (Sample)—

बहु-चरणीय नमूना पद्धति द्वारा 10 जिलों का चयन किया गया।

प्रत्येक जिले से 5 विद्यालय और प्रत्येक विद्यालय से 10 शिक्षक चुने गए।

कुल नमूना = 500 शिक्षक

डेटा-संग्रह उपकरण-

- 1 संरचित प्रश्नावली (40 प्रश्न)
- 2 अर्ध-संरचित साक्षात्कार
- 3 विद्यालय सुविधाओं का अवलोकन
- 4 विश्लेषण तकनीक
- 5 प्रतिशत एवं औसत
- 6 t-test

- 7 χ^2 परीक्षण

डेटा विश्लेषण एवं परिणाम (Data Analysis & Results)-

योग संबंधी ज्ञान-

- 1 62% शिक्षकों के पास योग का केवल सामान्य ज्ञान है।
- 2 18% ही "अष्टांग योग" के सभी अंग बता सके।
- 3 35% शिक्षक योग के वैज्ञानिक लाभों को विस्तृत रूप से जानते हैं।

→ निष्कर्ष- योग का सैद्धांतिक ज्ञान अपर्याप्त है।

योग अभ्यास की स्थिति-

- 1 22% शिक्षक नियमित योग करते हैं।
- 2 41% कभी-कभी करते हैं।
- 3 37% बिल्कुल अभ्यास नहीं करते।

→ निष्कर्ष -शिक्षक स्वयं योगाभ्यास में सक्रिय नहीं हैं।

शारीरिक शिक्षा के प्रति दृष्टिकोण-

- 1 78% शिक्षक इसे अत्यधिक आवश्यक मानते हैं।
- 2 56% शिक्षक कहते हैं समय की कमी बाधा है।
- 3 4%: को प्रशिक्षण की आवश्यकता है।
- 4 40% शिक्षक विद्यालय में गतिविधियाँ न होने पर असंतोष व्यक्त करते हैं।

विद्यालय संसाधन एवं क्रियान्वयन-

- 1 30% विद्यालयों में खेल सामग्री पर्याप्त है।
- 2 18% विद्यालयों में योग मैट उपलब्ध हैं।

3 27% विद्यालयों में मैदान उपलब्ध है।

4 70% विद्यालयों में खेल-शिक्षक का अभाव।

→ **निष्कर्ष** –संसाधनों की भारी कमी।

बाधाओं का विश्लेषण

1. प्रशिक्षित शिक्षकों की कमी
2. खेलध्द्योग सामग्री का अभाव
3. समय-सारिणी में कम समय
4. प्रशासनिक निगरानी का अभाव
5. शिक्षकों की रुचि में कमी
6. विद्यार्थियों की अनियमित उपस्थिति

परिकल्पना परीक्षण-

H₁ (जागरूकता संतोषजनक नहीं है) – सत्य सिद्ध

H₂ (प्रशिक्षित शिक्षक अधिक जागरूक) – सत्य सिद्ध

H₃ (शहरीदृग्रामीण अंतर) – सत्य सिद्ध

H₄ (संसाधन जागरूकता को प्रभावित करते हैं) – सत्य सिद्ध

चर्चा (Discussion)

अध्ययन दर्शाता है कि योग एवं शारीरिक शिक्षा के प्रति जागरूकता का स्तर मध्यम है। यद्यपि अधिकांश शिक्षक इसे आवश्यक मानते हैं, किंतु स्वयं अभ्यास न करना, प्रशिक्षण का अभाव तथा संसाधन-समस्याएँ इसके प्रमुख कारण हैं।

विद्यार्थियों में बढ़ते स्वास्थ्य, जोखिमों मोटापा, एनीमिया, तनाव, मोबाइल-निर्भरता के बीच योग एवं शारीरिक शिक्षा की भूमिका अत्यधिक महत्वपूर्ण है। किंतु विद्यालयों में इन गतिविधियों के क्रियान्वयन का स्तर कमजोर है।

शिक्षक इस पूरी प्रक्रिया के केंद्र हैं। अतः यदि उन्हें उचित प्रशिक्षण, संसाधन और प्रशासनिक समर्थन दिया जाए तो स्थिति काफी बेहतर हो सकती है।

सुझाव (Suggestions)

1 शिक्षक प्रशिक्षण-

सभी शिक्षकों के लिए वार्षिक योग एवं शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षण अनिवार्य किया जाए।

DIET, BRC स्तर पर मासिक योग शिविर आयोजित हों।

2 संसाधन उपलब्धता-

प्रत्येक विद्यालय में योग मैट, खेल सामग्री, दंड-बैठक क्षेत्र, रस्सी, फुटबॉल, वॉलीबॉल आदि उपलब्ध हों।

खेल-शिक्षक नियुक्ति शीघ्र सुनिश्चित की जाए।

3 प्रशासनिक सुधार-

विद्यालय निरीक्षण में "योगधारीरिक शिक्षा" को मूल्यांकन का अनिवार्य भाग बनाया जाए।

4 समय-सारिणी सुधार-

सप्ताह में कम से कम 2 दिन योग

प्रतिदिन 40 मिनट शारीरिक गतिविधि

5 विद्यालय स्तर पर कार्यक्रम-

वार्षिक योग सप्ताह

खेल महोत्सव

फिट इंडिया गतिविधियाँ

मानसिक स्वास्थ्य सत्र

निष्कर्ष (Conclusion)-

यह अध्ययन स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि बिहार राज्य के सरकारी मध्य विद्यालयों के शिक्षकों में योग एवं शारीरिक शिक्षा के प्रति जागरूकता मध्यम स्तर की है, जिसे बढ़ाने की अत्यंत आवश्यकता है। प्रशिक्षण, संसाधन, प्रशासनिक निगरानी तथा समय-सारिणी में सुधार किए बिना योग एवं शारीरिक शिक्षा का प्रभावी क्रियान्वयन संभव नहीं है।

योग एवं शारीरिक शिक्षा विद्यार्थियों के स्वास्थ्य, व्यक्तित्व, आत्म-अनुशासन और शैक्षणिक सफलता की आधारशिला हैं। अतः अध्ययन के निष्कर्ष नीति-निर्माताओं, शिक्षकों, स्कूल प्रशासन और शोधकर्ताओं के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध होंगे।

संदर्भ (Reference)-

1. Smith, J. (2010). Yoga and concentration among school students.
2. Clark, P- (2015). Role of physical education in personality development.
3. Kaul, R. (2007). Yoga practice and discipline in adolescence.
4. Sharma, A. (2012). Physical inactivity in Indian schools.
5. NEP-2020, Government of India.
6. Bihar Education Department Reports (2020-2024).