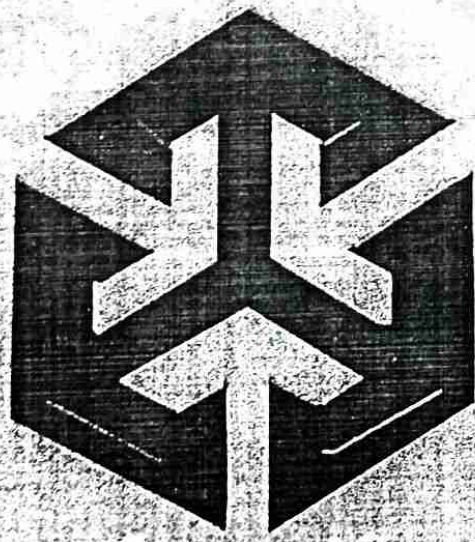


ISSN 2231-6671

International Registered and Recognized
Research Journal Related to Higher Education for all Subjects

Hi-TECH

RESEARCH ANALYSIS



EDITOR IN CHIEF
DR. BALAJI KAMBLE



INDEX

Sr. No	Title for Research Paper
1	Need of Women Empowerment in Informal Sector Dr. Baljit Kaur R. Oberoi
2	Sustainable Development of Agricultural Sector In India Tanaji Mane
3	पारंपारिक हातमाग विणकाम करणाऱ्या कामगारांची स्थिती कैलाश लक्ष्मण शामकुवर
4	महिला सबलीकरणाच्या विविध शासकीय योजना प्रा. दिनेश बी. खेरडे
5	महाराष्ट्रातील आदिवासी उपयोजना क्षेत्र व त्यामधील आदिवासी लोकसंख्येचा चिकित्सक अभ्यास (जनगणना - २०११) वसंत नामदेवराव सागावे
6	लिळाचरित्रातील भाषिक सौंदर्य डॉ. किरण पी. वाघमारे
7	चित्रपट संगीत आणि उपशास्त्रीय संगीत डॉ. राम बोरगांवकर
8	३५ ते ४५ वयोगटातील निवडलेल्या पुरुषांच्या आरोग्याधिष्ठीत घटकावर योग प्रशिक्षणाचा होणारा परिणाम डॉ. आप्पासाहेब हुंब्बे
9	स्त्रियांच्या विकासात सावित्रीबाई फुले यांचे योगदान प्रा. आर. टी. कुलसिंगे
10	खाजकीकरण, उदारीकरण, जागतिकीकरण आणि सेझ यांची सामाजिक परिवर्तनातील भूमिका डॉ. बळीराम अवचार





8

३५ ते ४५ वयोगटातील निवडलेल्या पुरुषांच्या आरोग्याधिष्ठीत घटकावर योग प्रशिक्षणाचा होणारा परिणाम

डॉ. आप्पासाहेब हुंब्बे
क्रिडा विभाग प्रमुख,
शंकरराव पाटील महाविद्यालय,
भूम, जि. उस्मानाबाद

Research Paper - Physical Education

प्रस्तावना:

विवाहानंतर भारतीय पुरुष चूल व मूल यामध्येच गुरफटून जाऊन या कालावधीत मोठ्या प्रमाणात शारीरिक व्याधी ओढावून घेतात असे सर्वसाधारणपणे आपणा सर्वांच्या लक्षात येते. यातील बहुतांशी व्याधी ह्या रक्तदाब, हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी, मधुमेह व स्थूलपणा अशा आहेत. अनेक संशोधनाद्वारे योगाभ्यास हा सर्वोत्तम अभ्यास असल्याचे सिद्ध झाले आहे. योगाभ्यास करत असताना किमान दुःखापतीची शक्यता व किमान भीती असल्याकारणाने पुरुषंना योगाभ्यास करणे सहज व सुलभ आहे. म्हणून योगाभ्यासाची उपयुक्तता समाजासमोर यावी म्हणून सदरील संशोधनाची निवड संशोधकानी केली आहे.

संशोधनाची गरज व महत्त्व :

सदरील संशोधनातून प्राप्त होणाऱ्या निष्कर्षांचा फायदा पुरुषंना होणार आहे. या संशोधनाच्या निष्कर्षातून स्त्रियांच्या मानसिक व बौद्धिक विकासासाठी होणार आहे. भारतीय संस्कृती पुरुषप्रधान असली तरी पुरुषाएवढेच स्थान स्त्रियांना देखील आहे. यामुळे स्त्रियांच्या स्वास्थ्याकडे कुटुंबियांचे व समाजाचे लक्ष केंद्रीत करणे व त्यावर उपयोजनेची अंमलबजावणी करणे याबरोबर संशोधनासाठी निवडलेल्या ३५ ते ४५ वयोगटातील स्त्रिया व्यतिरिक्त समाजातील पुरुषांसाठी उपयोगी ठरणार आहे. यापुढे व्यक्ती कुटुंब, समाज व शासन इ. समाजातील लहान व मोठ्या घटकांना या संशोधनाद्वारे स्त्रीची स्थायी स्थिती निदर्शनास येऊन त्यावर आवश्यक ते बदल घडवून आणण्यासाठी





व योग शिक्षणाच्या महत्त्वामुळे समाजातील सर्वच स्तरावरील लोकांना एक नवीन दृष्टी लाभ आहे.

संशोधनाची उद्दिष्ट्ये :

बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील योग शिक्षणाचा पुरुषांच्या शारीरिक तंदुरुस्ती भारतीय समाजातील दुर्लक्षित घटकाचा अभ्यास करणे. बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या ताकद, लवचिकता, दमदारपणा व वेग श्यावर योग शिक्षणाचा होणाऱ्या परिणामा अभ्यास करणे. बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या रक्तदाबावर योग शिक्षणा होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास करणे. बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या हिमोग्लोब्र प्रमाणावर योग शिक्षणाचा होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास करणे. बार्शी शहरातील ३५ ते ४ वयोगटातील पुरुषांच्या रक्तातील साखरेच्या प्रमाणावर योग शिक्षणाचा होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास करणे. बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या वजनावर योग शिक्षणाचा होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास करणे.

संशोधनाची गृहितके:

बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या रक्तदाब या घटकावर योग शिक्षणाचा सकारात्मक परिणाम होतो. बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या हिमोग्लोबीन या घटकावर योग शिक्षणाचा सकारात्मक परिणाम होतो. बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण या घटकावर योग शिक्षणाचा सकारात्मक परिणाम होतो.

संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा :

सदरील संशोधन महाराष्ट्र राज्यातील सोलापूर जिल्ह्यातील बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुष यांचेवर योग शिक्षणाचा होणाऱ्या परिणामावर आधारित आहे. सदरील संशोधनाच्या मर्यादा पुढील प्रमाणे- सदरील संशोधन हे बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांकरिताच मर्यादित आहे. सदरील संशोधन हे बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या रक्तदाब यापुरते मर्यादित आहे. सदरील संशोधन हे बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या हिमोग्लोबीन यापुरते मर्यादित आहे. सदरील संशोधन हे बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण यापुरते मर्यादित आहे.

नमुना निवड :

बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील योगाभ्यास न करणाऱ्या १०० पुरुषांची सुगम यादृच्छिक पद्धतीने निवड करण्यात आली. ही निवड करत असताना सदरील पुरुषांना संशोधनाचे महत्त्व व गरज पटवून देण्यात येऊन सतत तीन महिने योगाभ्यास करण्याबाबत विचारणा करून, खात्री करून निवड करण्यात आली. या पुरुषांची घेऊन गटामध्ये विभागणी करण्यात आली. नियंत्रित





व प्रायोगिक गट अशा दोन विभागात प्रत्येकी ५० पुरुषांची विभागणी करून त्यांना नियंत्रित गट व प्रायोगिक गट असे संबोधण्यात आले. असे सदरील संशोधनाची जनसंख्या १०० निश्चित करण्यात आली.

आश्रयी चल:

खालील निवडक कसोट्या आश्रयी चल म्हणून निवडण्यात आले. शारीरिक आरोग्याधिष्ठीत कसोट्या स्वाश्रयी चल खालील नमूद केलेल्या प्रशिक्षण कार्यक्रमाची स्वाश्रयी चल म्हणून निवड करण्यात आली. योग प्रशिक्षण कार्यक्रम. बाह्यचल व प्रायोगिक नियंत्रण वय ३५ ते ४५ वर्षे वयोगटातील पुरुषांची निवड करण्यात आली. लिंग- विवाहित पुरुषांची निवड करण्यात आली. भौगोलिक वातावरण- सकाळी ७:३० ते ८:३० ही वेळ प्रयोगासाठी निवडण्यात आली. निवड करण्यात आलेल्या पुरुष ह्या बार्शी शहरातील आहेत. या प्रयोगासाठी पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणीसाठी एकाच प्रकारच्या साहित्याचा वापर करण्यात आला. दोन्ही वेळी चाचणी घेणाऱ्या व्यक्ती त्याच होत्या. साप्ताहिक सुट्टी ही रविवारी देण्यात आली.

संशोधनाची साधने कसोटी मापन घटक

क्र.	कसोटी	घटक	मापन एकक
अ.	१. आरोग्याधिष्ठीत कसोटी	१) रक्तदाब	mmhg
		२) हिमोग्लोबीन	ग्रॅम/लीटर
		३) रक्तातील साखर	mg/dl

माहितीचे संकलन:

या सर्व पुरुषांचा रक्तदाब, हिमोग्लोबीन, रक्तातील साखर या कसोट्या घेण्यात आल्या. यानंतर योग प्रशिक्षण कार्यक्रम सतत तीन महिने प्रत्येक रविवारी विश्रांती देऊन दररोज सकाळी ७:३० ते ८:३० या दरम्यान राबविण्यात येऊन योग प्रशिक्षण कालावधी संपल्यानंतर पुनश्चय उपरोक्त कसोट्याद्वारे मोजमाप केले. प्राप्त माहितीचे वर्गीकरण करून पृथक्करण करण्यात आले. दोन गटात तुलना असल्याकारणाने टी-मूल्य काढण्यात आले. टी-मूल्याचा सार्थक स्तर ०.०१ यावर ठरविण्यात आला.

निष्कर्ष :

- १) सार्थकता टी-मूल्य (२ taild) ०.१८८ एवढी असल्याने व ती ०.०१ यापेक्षा अधिक असल्यामुळे बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या सिस्टोलिक रक्तदाब योगप्रशिक्षण कार्यक्रमाचा सिस्टोलिक रक्तदाब या घटकावर सकारात्मक परिणाम





- झालेला आहे. योग प्रशिक्षणामुळे ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या सिस्टोलिक रक्त हे कमी होऊन प्रमाणात सिस्टोलिक रक्तदाब होण्यासाठी मदत झालेली आहे. म्हणून प्रशिक्षण हा कार्यक्रम प्रमाणित सिस्टोलिक रक्तदाब करण्यासाठी उपयुक्त आहे.
- २) सार्थकता टी-मूल्य (२ taild) ०.१४२ एवढी असल्याने व ती ०.०१ यापेक्षा अधिक असल्या बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या डायस्टॉलिक रक्तदाब योगप्रशिक्षण कार्यक्रमाचा डायस्टॉलिक रक्तदाब या घटकावर सकारात्मक परिणाम झालेला आहे. य प्रशिक्षणामुळे ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या डायस्टॉलिक रक्तदाब हे कमी होउ प्रमाणात डायस्टॉलिक रक्तदाब होण्यासाठी मदत झालेली आहे. म्हणून योग प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रमाणित डायस्टॉलिक रक्तदाब करण्यासाठी उपयुक्त आहे.
- ३) सार्थकता टी-मूल्य (२ taild) ०.००९ एवढी असल्याने व ती ०.०१ यापेक्षा कमी असल्यामु बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या रक्तातील हिमोग्लोबीन योगप्रशिक्षण कार्यक्रमाचा रक्तातील हिमोग्लोबीन या घटकावर सकारात्मक परिणाम होत नाही. योग प्रशिक्षणामुळे ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या रक्तातील हिमोग्लोबीन प्रमाणात होण्यासाठी दखलपात्र मदत झालेली नाही. म्हणून योग प्रशिक्षण हा कार्यक्रम प्रमाणित रक्तातील हिमोग्लोबीन करण्यासाठी उपयुक्त असे ठामपणे म्हणता येत नाही.
- ४) सार्थकता टी-मूल्य (२ taild) ०.१३६ एवढी असल्याने व ती ०.०१ यापेक्षा अधिक असल्यामुळे बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या उपाशीपोटी रक्तातील साखरेचे प्रमाण योगप्रशिक्षण कार्यक्रमाचा उपाशीपोटी रक्तातील साखरेचे प्रमाण या घटकावर सकारात्मक परिणाम झालेला आहे. योग प्रशिक्षणामुळे ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या उपाशीपोटी रक्तातील साखरेचे प्रमाण हे कमी होऊन उपाशीपोटी रक्तातील साखरेचे प्रमाणात होण्यासाठी मदत झालेली आहे. म्हणून योग प्रशिक्षण हा कार्यक्रम उपाशीपोटी रक्तातील साखरेचे प्रमाणात करण्यासाठी उपयुक्त आहे.
- ५) सार्थकता टी-मूल्य (२ taild) ०.०९३ एवढी असल्याने व ती ०.०१ यापेक्षा अधिक असल्यामुळे बार्शी शहरातील ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या भोजना नंतर रक्तातील साखरेचे प्रमाण योगप्रशिक्षण कार्यक्रमाचा भोजना नंतर रक्तातील साखरेचे प्रमाण या घटकावर सकारात्मक परिणाम झालेला आहे. योग प्रशिक्षणामुळे ३५ ते ४५ वयोगटातील पुरुषांच्या भोजना नंतर रक्तातील साखरेचे प्रमाण हे कमी होऊन भोजना नंतर रक्तातील साखरेचे प्रमाणात होण्यासाठी मदत झालेली आहे. म्हणून योग प्रशिक्षण हा कार्यक्रम भोजना नंतर रक्तातील साखरेचे प्रमाणात करण्यासाठी उपयुक्त आहे.





शिफारशी :

पुरुषांच्या शारीरिक स्वास्थ्यासाठी पुरुषंमध्ये योग प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा प्रचार व प्रसार करून योगाचे महत्त्व सांगून पुरुषांच्या शारीरिक स्वास्थ्य वाढीचा प्रयत्न करण्यात यावा. पुरुषांची शारीरिक क्षमता वाढीसाठी योग प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा अंतर्भाव पुरुषांच्या स्वास्थ्य कार्यक्रमांतर्गत करण्यात यावा. योग प्रशिक्षण कार्यक्रमात निरनिराळ्या पुरुषांच्या वयोगटावर होणारा परिणाम अभ्यासण्यासाठी कार्यक्रम तयार करण्यात यावा. पुरुष क्रीडा प्रशिक्षण कार्यक्रमात योग प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा अंतर्भाव करावा. सशक्त समाज निर्मितीसाठी योग साधनेचा प्रचार व प्रसार करण्यात यावा. योग प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रभावीपणे राबविण्यासाठी योग शिक्षक निर्माण करण्यात यावे. योग साधना अभ्यासक्रम शालेय व महाविद्यालयीन अभ्यासक्रमात अनिवार्य करावा. शारीरिक क्षमता व तंदुरुस्तीसाठी उपाययोजना म्हणून योग साधनेचा वापर करण्यात यावा. मानसिक आरोग्यासाठी व उपाययोजनेसाठी योग साधनेचा वापर करण्यात यावा. आरोग्याधिष्ठीत क्षमता वाढविण्यासाठी योग साधनेचा वापर करण्यात यावा.

संदर्भ सूची :-

1. भांडारकर पु.ल., सामाजिक संशोधन पद्धती, महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथनिर्मिती मंडळ, नागपूर, १९८१, पृ. १
2. Pearsion Karl, Opcit, p. १०-११
3. भट्ट शांतीकुमार, सचित्र योगासने, गजानन बुक डेपो प्रकाशन, पुणे, २००२, पृ. ५४
4. सिन्हा एस.के. अॅथलेटिक्स स्पोर्ट्स, प्रकाश बुक डेपो प्रकाशन, नवी दिल्ली, २०००, प. २०४.




PRINCIPAL
S.P. Mahavidyalaya, Bhoom
Dist. Osmanabad