



International Journal of Advanced Academic Studies

E-ISSN: 2706-8927

P-ISSN: 2706-8919

www.allstudyjournal.com

IJAAS 2021; 3(1): 105-108

Received: 06-11-2020

Accepted: 17-12-2020

प्रशान्त कुमार तिवारी

शोधार्थी शारीरिक शिक्षा, श्री सत्य साई यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी एण्ड मेडिकल साइंसेस सिहोर, मध्य प्रदेश, भारत

डॉ. मीनाक्षी पाठक

प्राध्यापक शारीरिक शिक्षा, श्री सत्य साई यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी एण्ड मेडिकल साइंसेस सिहोर, मध्य प्रदेश, भारत

प्रयागराज जिले के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन

प्रशान्त कुमार तिवारी एवं डॉ. मीनाक्षी पाठक

सारांश

प्रस्तुत शोध पत्र प्रयागराज जिले के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन पर आधारित है। अनुसंधान के परिणामों से प्राप्त निष्कर्ष के आधार पर यह ज्ञात हुआ कि शोध क्षेत्र के माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों में से 13.33 प्रतिशत राज्य शासित एवं 6.67 प्रतिशत केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने 40 से कम अंक, 30.00 प्रतिशत राज्य शासित एवं 26.67 प्रतिशत केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने 40 से 60 के मध्य अंक, 45.00 प्रतिशत राज्य शासित एवं 48.33 प्रतिशत केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने 60 से 80 के मध्य अंक और 11.67 प्रतिशत राज्य शासित एवं 18.33 प्रतिशत केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने 80 से 100 अंक के मध्य शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त कर ली है। प्रयागराज जिले के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

मुख्यशब्द: प्रयागराज जिला, राज्य शासित, केन्द्र शासित, माध्यमिक स्तर, विद्यार्थी, शारीरिक स्वास्थ्य, योग शिक्षा।

प्रस्तावना

यायाम या शारीरिक क्रियाओं में सक्रिय रहना व्यक्ति की स्वाभाविक प्रवृत्ति है क्योंकि अधिक लम्बे समय तक मनुष्य बिना कार्य करे नहीं रह सकता। शारीरिक श्रम बालक की स्वाभाविक प्रवृत्ति है। बालक मनोरंजन के लिए जो शारीरिक क्रियाएं करता है वह अपनी रुचि से करता है तभी तो वह घण्टों तक खेलने के बाद भी थकान का अनुभव नहीं करता है। रॉस का कथन है कि "खेल एक आनन्दप्रद, स्फूर्तिदायक, सृजनात्मक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति पूर्णरूप से अपनी अभिव्यक्ति पाता है।" खेलना केवल मानव का ही गुण है ऐसी बात नहीं अपितु हम समस्त पशु पक्षियों में खेलों के दर्शन कर सकते हैं। शेर के शावकों, कुत्तों के पिल्लों में एक दूसरे के पीछे दौड़ने, पकड़ने, छीना-झपटी के खेल तथा इसी प्रकार पक्षियों यथा मोर का नाच, पक्षियों का चहचहाना या कलरव के दौरान इन खेलों या शारीरिक क्रियाओं के सर्वत्र दर्शन होते हैं। टी.पी. नन. के अनुसार "खेल व्यक्ति की सृजनात्मक प्रक्रियाओं का गहन प्रदर्शन है।"

शारीरिक क्रियाओं में आसनों का विशेष महत्व है। सूर्य नमस्कार आसन इसी का उदाहरण है जो व्यक्ति के शरीर को सिर से लेकर पैर तक सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। इसके अलावा कुछ अन्य आसन भी शरीर के विभिन्न हिस्सों तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं को दृष्टिगत रखते हुए किये जाते हैं। जैसे ताड़ासन शरीर को तनाव मुक्त करने तथा कद बढ़ाने हेतु, कोणासन कद बढ़ाने तथा कमर की मांसपेशियों के स्वास्थ्य हेतु, गोमुखासन कंधों तथा टांगों की मांसपेशियों को स्वस्थ करने व श्वसन हेतु, पद्मासन घुटनों, टखनों, पेट तथा मेरुदण्ड के स्वास्थ्य हेतु, मत्स्यासन घुटने, मेरुदण्ड व कुल्हें के स्वास्थ्य हेतु एवं थाईराइड के स्वास्थ्य हेतु, पद्मासन पेट, पीठ, मेरुदण्ड हेतु एवं पाचन शक्ति बढ़ाने हेतु, चक्रसन पेट, छाती, कमर के लिए, पश्चिमोत्तानासन पेट, कमर व लिंग ग्रन्थियों हेतु तथा सर्वाधिक महत्वपूर्ण आसन सर्वांगासन समस्त अंगों के लिए है जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है। यह आसन थाईराइड, पैराथाईराइड ग्रन्थियों को रक्त संचार कराता है, हृदय में रक्त संचार बढ़ाता है, यह आंतों को स्वस्थ रखने का कार्य भी करता है। इसी प्रकार बहुत से आसन हैं जिनके प्रयोग से शरीर को स्वस्थ रखा जा सकता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाई जा सकती है व शरीर से बीमारियों को भी दूर किया जा सकता है।

Corresponding Author:

प्रशान्त कुमार तिवारी

शोधार्थी शारीरिक शिक्षा, श्री सत्य साई यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी एण्ड मेडिकल साइंसेस सिहोर, मध्य प्रदेश, भारत



छायाचित्र क्र. 1 : शोधार्थी द्वारा पादहस्तासन / हस्तपादासन का अभ्यास कराते हुए माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों को

अध्ययन की आवश्यकता :

शारीरिक क्रियाओं के सभी लाभों को देखते हुए तथा शिक्षा को सर्वांगीण बनाने के लिए आज शारीरिक शिक्षा या स्वास्थ्य शिक्षा को विद्यालय पाठ्यचर्या का अनिवार्य अंग बनाया जा रहा है। वर्तमान सरकार ने कक्षाओं में स्वास्थ्य शिक्षा की पुस्तकों को इसीलिए शामिल किया है। साथ ही वर्तमान समय में सभी अच्छे स्कूलों में अनिवार्य रूप से शारीरिक शिक्षकों तथा योग प्रशिक्षकों को रखा जाता है ताकि वे बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायता पहुँचा सकें। मानव जाति की प्रगति एवं विकास के लिए स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन अपना विशेष महत्व रखते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य के महत्व को देखते हुए विद्यालयों में इसीलिए शारीरिक शिक्षा को लागू किया गया तथा विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम भी इसी उद्देश्य से चलाए जाते हैं। बच्चों में स्वस्थ आदतें डालने तथा शारीरिक स्वास्थ्य के निर्माण के लिए विशेष प्रयत्नों की आवश्यकता होती है क्योंकि अच्छी आदतों की नींव यदि बचपन में रखी जाती है तो अधिक कारगर सिद्ध होती है। शरीर को स्वस्थ व पुष्ट रखने के लिए खेलकूद व व्यायाम आवश्यक है। केवल पुस्तक ज्ञान व्यक्ति को महान् नहीं बना सकता। व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए उसके शारीरिक पक्ष का विकास भी उतना ही महत्वपूर्ण है क्योंकि अन्य प्रकार के विकास के लिए आधार स्वस्थ शरीर ही प्रदान करता है। शोधार्थी द्वारा चयनित शोध कार्य इस क्षेत्र में पूर्णतः नवीन है जो शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में बहुत ही उपयोगी व महत्वपूर्ण सिद्ध होगा।

उद्देश्य :

प्रस्तुत शोध कार्य निम्नलिखित उद्देश्यों को ध्यान में रखकर किया गया है :-

- प्रयागराज जिले में राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालयों की जानकारी प्राप्त करना।
- शोध क्षेत्र के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना।

शोध की परिकल्पनाएँ :

परिकल्पनाओं के निर्माण के बिना शोध कार्य करना लगभग असम्भव है। शोधार्थी को परिकल्पना को निर्मित करने के पूर्व यह भी जानना आवश्यक होता है कि वह किस प्रकार की परिकल्पना का चयन अपने शोध कार्य करने हेतु कर रहा है, क्योंकि विभिन्न वैज्ञानिकों ने परिकल्पना के कई प्रकार बनाए हैं, जैसे- मैकयुगन ने परिकल्पनाओं को दो भागों में विभक्त किया है। सार्वभौमिक परिकल्पना (Universal Hypothesis) एवं अस्तित्व मूलक परिकल्पना (Existential Hypothesis) जबकि कार्लिंजर ने तीन प्रकार की परिकल्पनाओं का उल्लेख किया है:- सरल परिकल्पना, नकारात्मक परिकल्पना एवं गुप्त सम्बन्ध व्यक्त करने वाली परिकल्पना। चेम्बरलिन ने एक अन्य प्रकार की बहुला

परिकल्पना का उल्लेख किया है। रोलेल्ड फिशर ने उपर्युक्त परिकल्पनाओं से अलग शून्य परिकल्पना (Null Hypothesis) को स्वीकार किया है। इस परिकल्पना को सांख्यिकीय परिकल्पना भी कहते हैं।

शोधार्थी की मान्यता है कि इस अध्ययन के पश्चात् निम्नवत तथ्य प्राप्त होंगे-

1. प्रयागराज जिले के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

5. शोध समस्या का सीमांकन :

प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए शोधकर्ता ने प्रयागराज जनपद के 4 राज्य शासित विद्यालय व 4 केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत् विद्यार्थियों को अपना अध्ययन क्षेत्र के रूप में चुना है। जिसमें 60 विद्यार्थी राज्य शासित माध्यमिक विद्यालय व 60 विद्यार्थी केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत् विद्यार्थी हैं।

6. अध्ययन विधि :

- **सर्वेक्षण अध्ययन विधि :** सर्वेक्षण अनुसंधान का एक महत्वपूर्ण अंग है। इसके द्वारा शोध समस्या के विभिन्न पक्षों से सम्बन्धित आंकड़ों का संग्रहण किया जाता है। आंकड़े मुख्य तथा वर्तमान स्तर का निर्धारण, वर्तमान स्तर की मान्य स्तर से तुलना, तथा वर्तमान स्तर को विकसित करने में महत्वपूर्ण उपादान होते हैं। सर्वेक्षण में व्यक्ति की अपेक्षा तथ्यों, परिस्थितियों तथा गणनाओं को प्राथमिकता दी जाती है।
- **सांख्यिकीय विधि :** सर्वेक्षण विधि से प्राप्त आँकड़ों का वर्गीकरण एवं सारणीयन किया गया है। जिनकी व्याख्या एवं विश्लेषण हेतु, सांख्यिकीय विधियों प्रयोग में लाई गयी हैं। प्रस्तुत शोधकार्य में परिकल्पनाओं का परीक्षण सांख्यिकीय विधियों द्वारा करने के लिये- Mean, प्रतिशत (%), S.D., 't' Test आदि प्रयोग किये गये हैं, साथ ही गुणात्मक विश्लेषण पर भी ध्यान रखा गया है।

7. शोध उपकरण :

प्रयागराज जनपद के माध्यमिक शिक्षा स्तर पर छात्र व छात्राओं के शारीरिक स्वास्थ्य को मापने के लिए वेट मशीन, स्टेथोस्कोप, लम्बाई नापने वाला मीटर आदि उपकरणों का प्रयोग किया गया है।

प्रस्तुत शोध हेतु आँकड़ों का एकत्रीकरण प्रश्नावली प्रपत्र विधि द्वारा प्रयागराज जनपद के माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर पूर्व एवं पश्च परीक्षण द्वारा किया है। प्रशिक्षण की अवधि 03 माह की है।

चरों का विवरण :

स्वतंत्र चर : विद्यार्थियों का योगाभ्यास क्रम समूह।

आश्रित चर : विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य के विकास पर प्रभाव का अध्ययन

8. पूर्व अध्ययन समीक्षा

पूर्ववर्ती अध्ययन से तात्पर्य अनुसंधान की समस्या से सम्बन्धित उन सभी प्रकार की पुस्तकों, ज्ञान कोशों, पत्र-पत्रिकाओं, शोध पत्रों तथा अभिलेखों आदि से है, जिनके अध्ययन से अनुसंधानकर्ता को अपनी समस्या के चयन, परिकल्पनाओं के निर्माण, अध्ययन की रूपरेखा तैयार करने तथा कार्य को आगे बढ़ाने में सहायता मिलती है इनमें से मुख्य रूप से शर्मा, एच.के. एवं सिंह, टी.के. (1988) ¹, पाण्डेय, के.पी., (1985) ², गुप्ता एस. पी. (2001) ³, मेहता, सी. (1970) ⁴, निगम, बी.के. तथा शर्मा, एस.

आर. (1993) ⁵ बाना, कमलेश एम.एल. एवं सांगराल एम.एस. (1994) ⁶ तथा चौबे, एम. पाठक, कुमार, जे. एवं द्विवेदी, ए.पी. (1986) ⁷ ने शोध विधि एवं विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य के विकास पर प्रभाव से सम्बन्धित कार्य किये हैं।

9. प्रयागराज जिले का सामान्य परिचय :

प्रयागराज, उत्तर भारत के उत्तर प्रदेश राज्य के दक्षिणी भाग में स्थित है। प्रयागराज का अक्षांश 25.473034 है, और देशांतर 81.878357 है। यह सभी हिन्दुओं के लिए एक अत्यन्त सुंदर और महत्वपूर्ण शहर है क्योंकि यह उस बिन्दु के पास बनाया गया था जहां दो पवित्र नदियाँ – गंगा नदी और यमुना नदी मिलती हैं। इस प्रकार शहर एक प्रमुख पर्यटक स्थल है और स्थानीय तीर्थयात्रियों के लिए सबसे लोकप्रिय स्थलों में से एक है जो

विशेष रूप से भारतीय पारंपरिक समारोहों के समय प्रयागराज आते हैं।

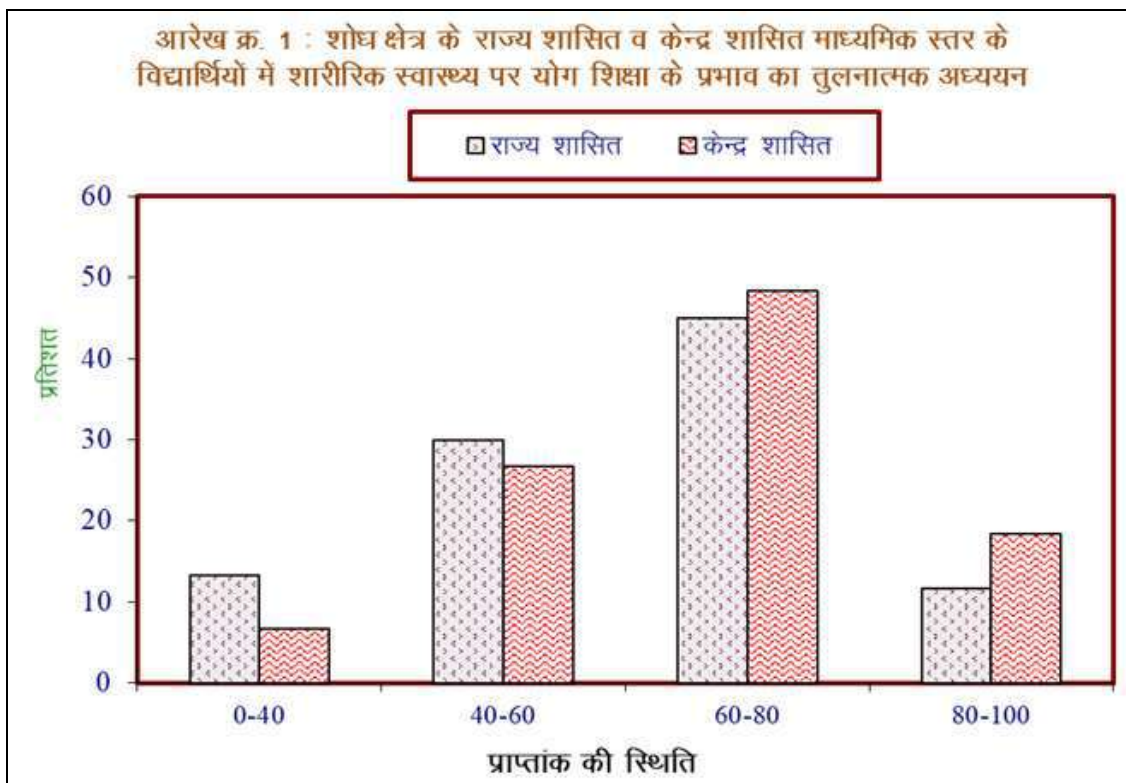
10. परिणामों का विश्लेषण एवं व्याख्या :

शोधार्थी द्वारा किया गया कोई भी शोध कार्य सही अर्थों में तभी प्रतिबिम्बित होता है, जब शोधार्थी द्वारा उस समस्या की वास्तविक स्थिति का मूल्यांकन किया जाय। इसके लिये यह आवश्यक है, कि शोधार्थी द्वारा शोध अध्ययन में उपयोग किये गये समस्त शोध उपकरणों द्वारा प्राप्त जानकारियों को व्यवस्थित क्रम में सारणीबद्ध किया जाय, निम्नानुसार है—

परिकल्पना क्र. 1 : प्रयागराज जिले के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

सारणी क्रमांक – 1: प्रयागराज जिले के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन

क्र.	प्राप्तांक की स्थिति	राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थकता का स्तर			
		राज्य शासित		केन्द्र शासित	
		संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
1.	0 अंक से ऊपर किन्तु 40 अंक से कम (योग शिक्षा का प्रभाव)	8	13.33	4	6.67
2.	40 अंक से अधिक किन्तु 60 अंक से कम (योग शिक्षा का प्रभाव)	18	30.00	16	26.67
3.	60 अंक से अधिक किन्तु 80 अंक से कम (योग शिक्षा का प्रभाव)	27	45.00	29	48.33
4.	80 अंक से अधिक किन्तु 100 अंक से कम (योग शिक्षा का प्रभाव)	7	11.67	11	18.33



विश्लेषण एवं व्याख्या :

उपरोक्त सारणी क्रमांक – 1 एवं आरेख क्र. 1 में न्यादर्श हेतु चयनित शोध क्षेत्र के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी का संकलन किया गया है।

उपरोक्त सारणी क्रमांक – 1 के आँकड़े यह दर्शाते हैं कि, शोध क्षेत्र के माध्यमिक विद्यालयों पर न्यादर्श हेतु चयनित कुल 120 राज्य शासित एवं केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों में से 8 राज्य शासित एवं 4 केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने 40 से कम अंक, 18 राज्य शासित एवं 16 केन्द्र

शासित माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने 40 से 60 के मध्य अंक, 27 राज्य शासित एवं 29 केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने 60 से 80 के मध्य अंक और 7 राज्य शासित एवं 11 केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने 80 से 100 अंक के मध्य शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त कर ली है।

इस प्रकार इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है, कि शोध क्षेत्र के माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों में से 13.33 प्रतिशत राज्य शासित एवं 6.67 प्रतिशत केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय के

विद्यार्थियों ने 40 से कम अंक, 30.00 प्रतिशत राज्य शासित एवं 26.67 प्रतिशत केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने 40 से 60 के मध्य अंक, 45.00 प्रतिशत राज्य शासित एवं 48.33 प्रतिशत केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने 60 से 80 के मध्य अंक और 11.67 प्रतिशत राज्य शासित एवं 18.33 प्रतिशत केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने 80 से 100 अंक के मध्य शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त कर ली है।

सारणी क्र. 2 : प्रयागराज जिले के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का सांख्यिकीय विश्लेषण

समूह		राज्य शासित	केन्द्र शासित
समूह की संख्या (N)		60	60
मध्यमान (M)		60.83	66.00
मानक विचलन (SD)		17.16	15.89
क्रान्तिक निष्पत्ति (C.R.)		-1.71	
निष्कर्ष	0.05 सार्थकता स्तर पर	सार्थक अन्तर नहीं है	
	0.01 सार्थकता स्तर पर	सार्थक अन्तर नहीं है	

विश्लेषण एवं व्याख्या :

उपर्युक्त सारणी में शोध क्षेत्र के राज्य शासित माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी का स्तर औसत 60.83 तथा मानक विचलन 17.16 है। केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी स्तर औसत 66.00 तथा मानक विचलन 15.89 है। दोनों समूहों के मध्यमानों में पाये जाने वाले सार्थकता की जाँच के लिए क्रान्तिक अनुपात परीक्षण (C.R. Test) किया गया, जिसमें CR का मान -1.71 प्राप्त हुआ जो 0.05 सार्थकता स्तर के मान 1.64 तथा 0.01 सार्थकता स्तर के मान 2.33 से कम है। अतः शोध क्षेत्र के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी में कोई सार्थक अन्तर नहीं है। इस प्रकार शोधार्थी की परिकल्पना स्वीकार की जाती है।

अतः परिकल्पना सत्यापित होती है।

निष्कर्ष :

किसी भी शोध कार्य से प्राप्त निष्कर्ष किये गये शोध कार्य को मान्यता प्रदान करते हैं। प्रस्तुत शोध के प्रदत्तों के सांख्यिकीय विश्लेषण एवं परिकल्पनाओं के परीक्षण से प्राप्त हुए तथ्यों के आधार पर प्राप्त शोध निष्कर्षों का विवरण निम्नानुसार हैं—

1. शोध क्षेत्र के माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों में से 13.33 प्रतिशत राज्य शासित एवं 6.67 प्रतिशत केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने 40 से कम अंक, 30.00 प्रतिशत राज्य शासित एवं 26.67 प्रतिशत केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने 40 से 60 के मध्य अंक, 45.00 प्रतिशत राज्य शासित एवं 48.33 प्रतिशत केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने 60 से 80 के मध्य अंक और 11.67 प्रतिशत राज्य शासित एवं 18.33 प्रतिशत केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने 80 से 100 अंक के मध्य शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त कर ली है।
2. शोध क्षेत्र के राज्य शासित माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी का स्तर औसत 60.83 तथा मानक विचलन 17.16 है। केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य

पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी स्तर औसत 66.00 तथा मानक विचलन 15.89 है।

3. शोध क्षेत्र के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

सन्दर्भ ग्रंथ :

1. शर्मा, एच.के. एवं सिंह, टी.के. — “स्वास्थ्य शिक्षा एवं शरीर विज्ञान”, पण्डित प्रकाशन पण्डित हाऊस, जयपुर, 1988, पृ. सं.—33.
2. पाण्डेय, के.पी. — “मनोविज्ञान और शिक्षा में सांख्यिकी”, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा, 1985.
3. गुप्ता एस.पी. — “आधुनिक मापन एवं मूल्यांकन” शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद संस्करण, 2001.
4. मेहता, सी. — ‘नेशनल पॉलिसी ऑफ एलिमेंट्री टीचर एजुकेशन इन इण्डिया’, एन.सी.ई.आर.टी., नई दिल्ली, 1970.
5. निगम, बी.के. तथा शर्मा, एस.आर. — “भारतीय शिक्षा का इतिहास एवं समस्याएँ” (प्रथम संस्करण) कनिष्ठ प्रकाशन, नई दिल्ली, 1993.
6. कमलेश एम.एल. एवं सांगराल एम.एस. — “शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त तथा इतिहास” प्रकाश ब्रदर्स जालन्धर—लुधियाना, 1994, पृ.सं.—73
7. चौबे, एम. पाठक, कुमार, जे. एवं द्विवेदी, ए.पी. — “शारीरिक शिक्षा के मूलाधार”, (1986) कल्याणी पब्लिशर्स, लुधियाना—दिल्ली, 1986, पृ.सं.189.