

## ಪದವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಡಾ.ಅಶ್ವತ್ಥಮ್.ಕೆ, ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು,ಅಲ್ - ಅಮೀನ್ ಕಲೆ,ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಾಣಿಜ್ಯ ಕಾಲೇಜು,ಬೆಂಗಳೂರು -  
೨೨,ಮಿಂಚಂಚೆ -[aiyashamas@gmail.com](mailto:aiyashamas@gmail.com)

### ಸಾರಾಂಶ

ಇಂದಿನ ವೇಗಯುಗದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಾಂತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಇವರಿಗೆ ಸಾವಧಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.ಹೀಗಾಗಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಪದವಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖಾಂತರ ಪರಿಚಯಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನಾಗಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.ಆದರೆ ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರೋ ಅದು ಮುಖ್ಯ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಮಾದರಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬುದೇ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶ.

### ಕೋರ್ಸ್‌ನ ಗುರಿ

▣ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಕೋರ್ಸ್ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

### ಕೋರ್ಸ್‌ನ ಉದ್ದೇಶಗಳು

▣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಭೂತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ ನೀಡುವುದು

▣ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು

▣ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಪರರಿಗೆ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ರಚಿಸಲು,ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ.

▣ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಮೂಲಭೂತ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಲು.

ಕಲಿಕೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ/ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು:

▣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಮೂಲತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

▣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳು.

▣ ಶಾಲೆಗಳು, ಕಾಲೇಜುಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು, ಸಂಘಟಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಪರತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು

ಉದ್ಯೋಗ / ಉದ್ಯಮಶೀಲತೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು:

☑ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಬೋಧಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

☑ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ.ಸೂಚನೆ ನೀಡಲು, ಸಂಘಟಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

☑ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯು **ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರಗಳು**, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

☑ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯು ಗ್ರಾಮೀಣ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಟಗಳು, ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು:

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಂತ್ಯದ ವೇಳೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು :

1. ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉದ್ಯಮಿಗಳಾಗಲು (ಅವರ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಸೆಂಟರ್, ಜಿಮ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು) ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಲಿಂಗಗಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸಾಧನ-ಸೂಕ್ತ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಪಠ್ಯಕ್ರಮವು ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

3. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

4. ಈ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಅರ್ಹತಾ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ (NSQF) ಜೋಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತಮ ವೃತ್ತಿ ಅವಕಾಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

5. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲು, ಸಂಘಟಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ.

6. ಮಾದರಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಫಲಿತಾಂಶ :ಬೋಧನೆ, ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಆಟದ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

7. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಯ್ಕೆ ಆಟಗಳು, ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ಯುದ್ಧತಂತ್ರದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಹ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

8. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

9. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ.

10. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಫಿಟ್ನೆಸ್ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕಲಿಯು ತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೂಡುಗೆ ನೀಡು ತ್ತಾರೆ.
11. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಯು ತ್ತಾರೆ.
12. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಪರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯು ತ್ತಾರೆ.
13. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಫಿಟ್ನೆಸ್, ಆಹಾರದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಲಿಯು ತ್ತಾರೆ.
14. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗು ತ್ತದೆ.
15. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಪರ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗು ತ್ತದೆ.
16. ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ/ದೃಷ್ಟಿಯಿಲ್ಲದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಬೇಕು/ಮರುವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಬೇಕು

ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳು

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ- ಬೆಂಗಳೂರು