



महाविद्यालयीन युवकांच्या पोटाची ताकद या ँ रोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता घटकाच्या स्तराचा अभ्यास व मानांकन निर्मिती

प्रा.डॉ सुनिल पानसरे¹ प्रा.डॉ गणेश चव्हाण²

1. शारीरिक शिक्षण संचालक अण्णासाहेब आवटे महाविद्यालय, मंचर मोबाईल नंबर -८३२९११२९८२
sp.pansare2009@gmail.com

2. शारीरिक शिक्षण संचालक रा. जि. शि. प्र. मंडळ आर्टस् ,कॉमर्स व सायन्स कॉलेज ,मोबाईल नंबर -
९९७०८३८७७१anesh.chavan64@gmail.com

Received: XXX

Acceptance: XXX

सारांश

महाविद्यालयीन विद्यार्थांसाठी ँटाची ताकद या आरोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढतेच्या घटकाची मानके तयार करून त्याच्या शारीरिक सुदृढता स्तराचा चिकित्सक अभ्यास करणे हे या संशोधन अभ्यासाचे प्रमुख उद्दिष्ट आहे .हे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी संशोधकांनी ँणे विद्यापीठाशी संलग्न असणाऱ्या ँणे जिल्ह्यातील ३२ महाविद्यालयांची निवड सहेतुक ँद्धतीने करून त्यामधून प्रथम वर्ष विज्ञान शाखेत शिकणाऱ्या ८०० विद्यार्थांची यादृच्छिक ँद्धतीने निवड केली .निवडलेल्या विद्यार्थांची ँटाची ताकद हि १मिनिट सिट अं या चाचणीच्या साह्याने मोजली . मिळालेल्या प्राप्तकाचे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण करून ँच श्रेणी मध्ये मानकाची निर्मिती केली आणि विद्यार्थांच्या शारीरिक सुदृढता स्तराचा चिकित्सक अभ्यास केला .प्रस्तुत अभ्यासावरून ँणे जिल्ह्यातील प्रथम वर्ष बी एसी मध्ये शिकणाऱ्या विद्यार्थांची ँटाची ताकद सरासरी चांगली आढळली .

महत्वाचे शब्द : ँटाची ताकद ,शारीरिक सुदृढता ,महाविद्यालयीन विद्यार्थी, मानक



प्रस्तावना

सर्वसामान्य लोकांना पैनंपिन जीवन चांगल्या प्रकारे जगण्यासाठी किमान शारीरिक सुदृढतेची आवश्यकता असते . व्यक्ती शारीरिक रित्या सुदृढ आहे असे तेव्हाच म्हणता येईल जेव्हा तो पैनंपिन जीवनातील सामान्य व अतिरिक्त गरजा सुरक्षित ाणे व ारिणामकारकरीत्या न थकता पूर्ण करू शकते. ारंतु अलीकडील काळात विद्यार्थी सततचा अभ्यासाचं ताण ,थेरी क्लासेस ,कोचिंग क्लासेस यामुळे येणार थकवा , मोबाईलचा अतिरिक्त वापर त्यामुळे व्यायामासाठी मिळणारा अपुरा वेळ ,खाण्याच्या वेळेकडे केलेले ार्लक्ष्य ,फास्ट फूड संस्कृती व ाुढील भवितव्याची चिंता यामुळे विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर ारिणाम होऊ लागला. प्रामुख्याने महाविद्यालयातील विद्यार्थी हा विविध प्रकारच्या मानसिक व शारीरिक समस्यातून जात आहे .महाविद्यालयीन विद्यार्थी हा प्रौढावस्थेत प्रवेश करण्यापूर्वी त्याला त्याच्या शारीरिक सुदृढतेचा स्तर काय आहे हे कळले तर त्यांना आली शारीरिक सुदृढता सुधारण्यासाठी योग्य ते उाय करता येतील व आरोग्याच्या चांगल्या सवयी अंगीकारून जीवनभरासाठी स्वास्थ कमावता येईल . याच दृष्टीकोनातून संशोधकाने सपर संशोधन करण्याचे ठरविले होते .

संशोधनाची उद्दिष्ट्ये

- १- महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या पोटाची ताकद आरोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता घटकाचे मापन करणे २-

२- महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या पोटाची ताकद

या आरोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता घटकाचा स्तर अभ्यासणे .

३-महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांसाठी पोटाची ताकद

या आरोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता घटकाची मानके तयार करणे .

परिसीमा

१-प्रस्तुत संशोधन हे पुणे विद्यापीठ अंतर्गत पुणे जिल्ह्यातील पुणे जिल्हा क्रीडा विभाग व पुणे शहर क्रीडा विभागा पुरतेच म-यापित आहे .

२-प्रस्तुत संशोधन हे पुणे विद्यापीठाशी संलग्न पुणे जिल्ह्यातील विज्ञान शाखेचा पवी अभ्यासक्रम उपलब्ध असणाऱ्या महाविद्यालयातील शैक्षणिक वर्ष २०१५ ते २०१७ पर्यंत प्रथम वर्षात शिक्षण घेत असलेले १७ ते २० वर्ष वयोगटातील विद्यार्थी पुरतेच म-यापित आहे .

३-प्रस्तुत संशोधन हे पोटाची ताकद या आरोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता या घटकापुरतेच म-यापित आहे .

पद्धती

प्रस्तुत संशोधनासाठी वर्णनात्मक पद्धतीतील सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर केला आहे .

जनसंख्या व न्यादर्श

संशोधकाने पुणे विद्यापीठाशी संलग्न असणाऱ्या पुणे जिल्ह्यातील पुणे जिल्हा व पुणे शहर या ाोन क्रीडा विभागातील विज्ञान शाखा असणाऱ्या प्रत्यकी १६

महाविद्यालयाची निवड सहेतुक पद्धतीने करून प्रत्येक महाविद्यालयातून लॉटरी पद्धतीने ५० विद्यार्थी निवडले अशाप्रकारे षोन क्रीडा विभागातील ऐकून ८०० विद्यार्थ्यांची यादृच्छिक पद्धतीने निवड केली **माहिती संकलनाची साधने**

पोटाची ताकद या आरोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता घटकाचे मापन करण्यासाठी खालील चाचणीच्या साहाय्याने विद्यार्थ्यांचे कार्यमान मोजण्यात आले

शारीरिक सुदृढता घटक	मापन चाचणी	एकक
पोटाची ताकद	१ मिनिट सिट अप	सीट अप्स ची संख्या

माहितीचे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण व अर्थनिर्वचन

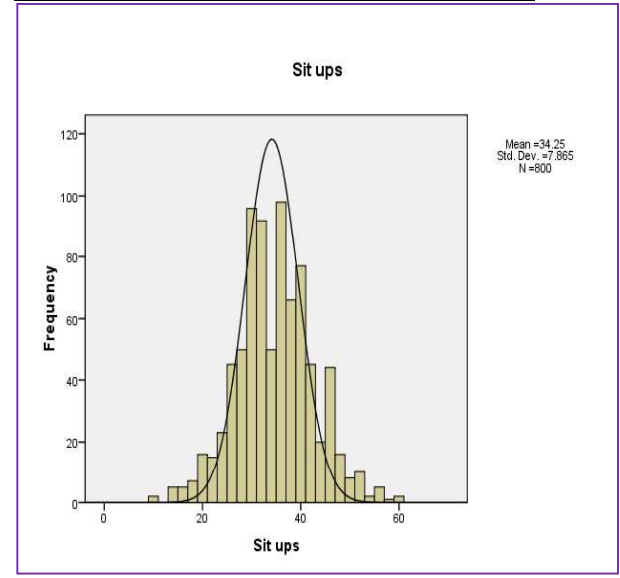
माहितीचे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण करण्यासाठी एस पी

एस एस १७. ० व्हर्जन चा वापर करून मध्यमान ,प्रमाण विचलन ,वारंवारता टक्केवारी तिरपेपणा, कुक वक्रता व पर्सेटाईल या वर्णनात्मक संख्याशास्त्रीय साधनांचा वापर करण्यात आला . त्यापैकी २० व्या ,४० व्या ,६० व्या व ८० व्या पर्सेटाईल च्या साहाय्याने पोटाची ताकद शारीरिक सुदृढतेचे घटकाचे पाच श्रेणी तयार करून मानके तयार करण्यात आली सामान्य संभाव्यता वक्राच्या साहाय्याने प्राप्तकाचे वितरण स्पष्ट करण्यात आले.

१मिनिट सिट अप चाचणी वर्णनात्मक

सांख्यिकी

संख्या	८००
मध्यमान	३४. २५
प्रमाण विचलन	७. ८६५
तिरपेपणा	०. ०९४
तिरपेपणामधील प्रमाण त्रुटी	०. ०८६
कुक वक्रता	०. २८४
कुक वक्रता मधील प्रमाण त्रुटी	०. १७३



१ मिनिट सिट अप चाचणीचे मानके व त्यानुसार विद्यार्थ्यांचे वर्गीकरण

श्रेणी	१मिनि ट सीट अप संख्या	विद्या र्थी संख्या	शेक डा प्रमा ण
अतिशय कमी	२८	१६८	२१.०
कमी	२९-३२	१८८	२३.५
समाधानकार क	३३-३६	१४८	१८.५
चांगला	३७-४०	१४३	१७.९
उत्तम	४०	१५३	१९.१
	एकूण	८००	१००. ० %

निष्कर्ष

१ मिनिट सीट अप्स चाचणीच्या आधारे आलेल्या प्राप्तकानुसार विद्यार्थ्यांची ५ श्रेणी मध्ये विभागणी करून जास्तीत जास्त म्हणजेच १८८ (२३.५%) विद्यार्थ्यांची पोटाची ताकद कमी आढळली तर १४३ (१७.९%) विद्यार्थ्यांची पोटाची ताकद चांगली आढळली. १६८ (२१%) विद्यार्थ्यांची पोटाची ताकद अतिशय कमी आढळली म्हणजेच विद्यार्थ्यांना पोटाची ताकद उत्तम ठेवण्यासाठी ४० किंवा ४० पेक्षा जास्त सीट अप्स १ मिनिटात काढावे लागतील.

संदर्भ सूची

भिंताडे, वि. रा. (१९९९). शैक्षणिक संशोधन पद्धती, नूतन प्रकाशन, पुणे.

वागवाड, व्ही. व. तिवारी, एस. (२००६) शारीरिक शिक्षण मापन व मूल्यमापन, पुसरी आवृत्ती, डायमंड प्रकाशन, पुणे
कागणे, एस. ए. (२००८). शारीरिक शिक्षण, डायमंड प्रकाशन, पुणे.

मुळे, रा. श. आणि उमाठे, वि. तु. (१९८७). शैक्षणिक संशोधनाची मुलतत्वे (पुसरी आवृत्ती) नागपूर महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथ निवड मंडळ.

आगलावे, प. (२०००). संशोधन पद्धती शास्त्र व तंत्र. नागपूर: विद्या प्रकाशन.
आलेगावकर, प. म. (२०१०). नवे क्रीडाशास्त्र. पुणे: कॉन्टिनेन्टल.

घोरमोडे, क. (२००८). शैक्षणिक संशोधनाची मुलतत्वे. नागपूर: विद्या प्रकाशन.
गोरे, म.म. (१९९७). शरीर विज्ञान आणि योगाभ्यास. लोणावळा कांचन प्रकाशन

Singh, A. (1986). Normative study of physical fitness of Punjab university men students. Unpublished doctoral dissertation Punjab University, Chandigarh Punjab 87
Anthony A.M.C. (2004) construction of health related physical fitness norms for college men in kerala. thesis, education department, Calicut University, India.
Bindu, T.P. (2012). A Study of health related physical fitness status of boys & girls of Kerala. Doctorate thesis submitted to university of Kerala.

Jagthesen, R. and Ganesh kumar, M. (2013). Construction of norms for skill test in kabaddi. *International journal of movement and sport sciences – annual referred and peer review journal*, 1(1):1-7
Godara, H.L. (2014). Construction of physical fitness norms for school students. *International Journal of research*, 1(3).