



ISSN: 2249-894X  
IMPACT FACTOR : 5.7631 (UIF)  
UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514  
VOLUME - 8 | ISSUE - 8 | MAY - 2019



आंतरविद्यापीठ व्हॉलीबॉल खेळातील मुलींच्या शारीरिक क्षमता, मानसिक आरोग्य व आत्मविश्वास यांचा अभ्यास

श्री. सुरेश राजाराम भोसले<sup>१</sup>, प्रा. डॉ. छत्रपती बाबूराव पांगरकर (वैरागर)<sup>२</sup>

<sup>१</sup>संशोधक, सहयोगी प्राध्यापक, सांगोला महाविद्यालय, सांगोला जि.सोलापूर.  
<sup>२</sup>मार्गदर्शक, स्वा. सावरकर महाविद्यालय, बीड जि.बीड.

## १. प्रस्तावना

आजच्या आधुनिक युगात प्रत्येक क्षेत्रामध्ये प्रगती झाल्याचे आपणांस दिसून येईल व अशा प्रकारची झालेली प्रगती ही त्या त्या क्षेत्रातील संशोधनाशिवाय झालेली नाही. खेळ, क्रीडा आणि शारीरिक शिक्षण त्यास अपवाद नाही. आरोग्य म्हणजे जीवन आपले आरोग्य चांगले असेल तर प्रत्येक क्षेत्रात आपण यश मिळवू शकतो. म्हणूनच Health is Wealth. आजच्या धकाधकीच्या जीवनात आरोग्याकडे दुर्लक्ष होत आहे. मुलांचे मैदानी खेळांकडे दुर्लक्ष होत आहे. मैदानी खेळ न खेळल्यामुळे मुलांची शारीरिक मानसिक आरोग्य बिघडत चालले आहे व त्याचा परिणाम आत्मविश्वास कमी

होण्यावर होत आहे. शालेय जीवनात जसे खेळाचे महत्त्व आहे. तसेच उच्च शिक्षणात देखील आहे. प्रस्तुत शोध निबंधात आंतरविद्यापीठ व्हॉलीबॉल खेळातील मुला मुलींच्या शारीरिक, मानसीक आरोग्य व आत्मविश्वास यांचा अभ्यास करण्यात आला आहे.

## २. संशोधन समस्या

आंतरविद्यापीठ व्हॉलीबॉल खेळातील मुलींच्या शारीरिक क्षमता, मानसिक आरोग्य व आत्मविश्वास यांचा अभ्यास

## ३. कार्यात्मक व्याख्या

१. शारीरिक क्षमता :- शारीरिक क्षमता चाचणीसाठी आवश्यक असणारे गुण प्राप्त करणे.
२. मानसिक आरोग्य :- मानसिक आरोग्याच्या चाचणीमध्ये गुण प्राप्त करणे.
३. आत्मविश्वास :- शारीरिक आणि मानसिक क्षमतेबरोबरच त्यांच्यामध्ये असणारा आत्मविश्वास निर्माण करणे.

## ४. संशोधनाची उद्दिष्ट्ये

१. आंतरविद्यापीठीय खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतांशी निगडित बाबींचा अभ्यास करणे.
२. आंतरविद्यापीठीय मुली व्हॉलीबॉल

खेळण्यासाठी शारीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त आहेत का याचा शोध घेणे.

३. आंतरविद्यापीठीय मुली व्हॉलीबॉल खेळण्यासाठी मानसिक दृष्ट्या तंदुरुस्त आहेत का याचा शोध घेणे.

४. आंतरविद्यापीठीय मुली व्हॉलीबॉल खेळण्यासाठीच्या आत्मविश्वास / आत्यप्रतिष्ठेचा शोध घेणे

५. आंतरविद्यापीठीय व्हॉलीबॉल खेळातील शहरी व ग्रामीण भागातील मुला-मुलींच्या शारीरिक क्षमतेच्या शोध घेणे.

६. आंतरविद्यापीठीय व्हॉलीबॉल खेळातील आर्थिकदृष्ट्या सक्षम व असक्षम खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेचा शोध घेणे.

## ५. संशोधनाची व्याप्ती

१. प्रस्तुत संशोधन हे सोलापूर जिल्हयातील व्हॉलीबॉल खेळाडूंपुरतेच मर्यादीत आहे.
२. प्रस्तुत संशोधन हे केवळ व्हॉलीबॉल खेळाडू मुलींपुरतेच मर्यादीत आहे.

३. प्रस्तुत संशोधन हे केवळ सन २०१७-१८ या शैक्षणिक वर्षापुरतेच मर्यादीत आहे.

## ६. संशोधनाची कार्यपध्दती

A) संशोधन पध्दती :- प्रस्तुत संशोधनासाठी सर्वेक्षण पध्दतीचा अवलंब करण्यात आला आहे.

B) नमुना निवड :- प्रस्तुत संशोधनासाठी सोलापूर जिल्हयातील ३०० आंतरविद्यापीठीय (मुली) खेळाडूंची निवड सहेतुक नमुना निवड पध्दतीने करण्यात आलेली आहे.

C) संशोधन साधने :- प्रस्तुत संशोधनात माहिती संकलनासाठी खालील साधने (प्रमाणित चाचण्या) वापरली आहेत.

अ.क्र.	मुल्यमापन घटक	प्रमाणित चाचणी (निकषाधारित)
१	शारीरिक क्षमता	शारीरिक क्षमता चाचणी
२	मानसिक आरोग्य	डॉ. जगदीश यांची प्रश्नावली
३	आत्मविश्वास	आत्मविश्वास शोधिका

**D) संख्याशास्त्रीय साधने :-** प्रस्तुत संशोधनासाठी शेकडेवारी, मध्यमान इत्यादीचा वापर माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी केला आहे

**E) संशोधकाने संशोधन करताना प्राप्त माहितीचे संकलन करून निवड साधनांद्वारे अर्थनिर्वचन केले आहे.** प्रस्तुत संशोधनासाठी वापरल्या जाणाऱ्या साधनांचा योग्य त्या ठिकाणी उपयोग करून प्राप्त माहितीचे विश्लेषण व अर्थनिर्वचन केले आहे. विविध कोष्टके आलेख यांचा त्या अनुषंगानेही उपयोग केला आहे. प्रमाणित चाचण्यांचा आधार घेवून व्हॉलीबॉल खेळाडूविषयी (मुली) माहिती संकलित करण्यात आली व त्यानुसार त्यांची शारीरिक क्षमता, मानसिक आरोग्य व आत्मविश्वास याविषयी निष्कर्ष मांडण्यात आलेले आहेत ते खालील प्रमाणे.

### ७. निष्कर्ष

१. ग्रामीण भागातील मुलींची शारीरिक क्षमता व्हॉलीबॉल खेळासाठी उत्तम आहे असे दिसून येते.
२. शहरी भागातील मुलींची शारीरिक क्षमता ही ग्रामीण भागातील मुलींच्या तुलनेत कमी असे दिसून येते.
३. मुलांच्या तुलनेत मुलींचे मानसिक आरोग्य उत्तम असल्याचे दिसून येते. दोन्ही शहरी व ग्रामीण भागातील मुलींची जर तुलना केली तर ग्रामीण भागातील मुलींची मानसिकता थोडी कमजोर असल्याचे दिसून येते.
४. ग्रामीण भागातील मुलींचे खेळाचे प्रमाण हे नियमांत नसल्याचे दिसून येते. कधीतरी व्हॉलीबॉल खेळाडू (मुली) हे ग्रामीण भागातल असल्याचे दिसून येते.
५. ग्रामीण भागातील खेळाडूंमध्ये आत्मविश्वास कमतरता (मुली) असल्याचे दिसून येते. त्यामानाने शहरी भागातील खेळाडूंमध्ये आत्मविश्वास अधिक जाणवतो.

### ८. संदर्भ ग्रंथसूची

१. श्रीपाल जर्दे(१९९५), शारीरिक शिक्षण संशोधन तंत्र व पध्दती, चंद्रमा प्रकाशन, कोल्हापूर.
२. वारवारकर दि.गो. (१९९५), शारीरिक शिक्षणाचे तत्वे व मनोरंजन, पर्वती प्रकाशन, पुणे.



**श्री. सुरेश राजाराम भोसले**  
संशोधक , सहयोगी प्राध्यापक, सांगोला महाविद्यालय, सांगोला जि.सोलापूर.