



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



आंतरविद्यापीठ व्हॉलीबॉल खेळातील मुलांच्या 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. प्रास्ताविक

जगातील सर्व राष्ट्रांमध्ये शारीरिक शिक्षणाला अधिक महत्त्व प्राप्त झाले आहे. सध्याचे युग हे यांत्रिक युग असल्यामुळे शारीरिक हालचाली कमी झालेल्या आहेत. त्यामुळे प्रत्येक मानवाचे किंवा व्यक्तीचे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य बिघडत चालले आहे. शारीरिक क्षमता कमी होऊ लागली आहे. मानव निसर्गापासून दूर जात असल्यामुळे सुखाच्या कल्पना बदलत असल्याने तो मानसिक व शारीरिकदृष्ट्या कमकुवत बनत चालला आहे. शरीराची कार्यक्षमताही अनेक घटकांवर अवलंबून असते. खेळाडूची

कामगिरी सुधारण्यासाठी वेगवेगळ्या प्रशिक्षण तंत्राची आवश्यकता असते. वेग, ताकद, लवचिकता, दमदारपणा इत्यादींची क्षमता असणे अत्यंत आवश्यक असते. त्यामुळे मैदानी खेळाडूची शारीरिक सुदृढता पाहण्यासाठी कसोट्याचा उपयोग करून घेतात. यासाठी संशोधनाची गरज किंवा आवश्यकता आहे. आरोग्य म्हणजे जीवन आपले आरोग्य चांगले असेल तर प्रत्येक क्षेत्रात आपण यश मिळवू शकतो. 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 मुलांच्या शारीरिक, मानसिक आरोग्य व आत्मविश्वास यांचा अभ्यास करण्यात आला आहे.

## २. संशोधनाची गरज

क्रीडा म्हणजे सर्वसामान्य नियमांद्वारे चालणारी व मनोरंजनाचे उद्दिष्ट असणारी कौशल्यपूर्ण शारीरिक क्रिया होय. स्पर्धेसाठी, विरंगुळ्यासाठी, श्रेष्ठता राखण्यासाठी, कौशल्य विकास करण्यासाठी किंवा हे सर्व हेतू क्रीडेमध्ये समाविष्ट असू शकतात. कोणत्याही क्रीडा कौशल्यासाठी केवळ त्या खेळाची सराव अथवा मार्गदर्शन, ट्रेनिंग, अद्ययावत सोयी-सुविधांची आवश्यकता तर आहेच परंतु त्या ही अगोदर त्या विशिष्ट खेळासाठी त्याची शारीरिक क्षमता अत्यंत महत्त्वाची असते ही गोष्ट प्रामुख्याने जाणवली.

## ३. संशोधन समस्या

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

## ४. 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.

## ५. संशोधनाची उद्दिष्टे

१. आंतरविद्यापीठीय मुले व्हॉलीबॉल खेळण्यासाठी शारीरिक मानसिक दृष्ट्या तंदुरुस्त आहेत का याचा शोध घेणे.
२. आंतरविद्यापीठीय मुले व्हॉलीबॉल खेळण्यासाठीच्या आत्मविश्वास / आत्यप्रतिष्ठेचा शोध घेणे
३. आंतरविद्यापीठीय व्हॉलीबॉल खेळातील शहरी व ग्रामीण भागातील मुलांच्या शारीरिक क्षमतेच्या शोध घेणे.
४. आंतरविद्यापीठीय व्हॉलीबॉल खेळातील आर्थिकदृष्ट्या सक्षम व असक्षम खेळाडूच्या शारीरिक क्षमतेचा शोध घेणे करणे
५. मैदानी खेळाडूंवर शारीरिक क्षमताचा परिणाम होऊन त्याच्या क्रीडा कामगिरीवर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करणे

६. मैदानी खेळाडूंचेर शारीरिक क्षमताच्या परिणामांचा अभ्यास करणे

### ६. संशोधनाची व्याप्ती

१. प्रस्तुत संशोधन हे सोलापूर जिल्हयातील व्हॉलीबॉल खेळाडूंपुरतेच मर्यादीत आहे.
२. प्रस्तुत संशोधन हे केवळ व्हॉलीबॉल खेळाडू मुलांपुरतेच मर्यादीत आहे.
३. प्रस्तुत संशोधन हे केवळ सन २०१७-१८ या शैक्षणिक वर्षापुरतेच मर्यादीत आहे.

### ७. संशोधनाची कार्यपध्दती

#### १. संशोधन पध्दती

सदरचे संशोधन सर्वेक्षण यामधील निरीक्षण पध्दतीचा वापर करण्यात आलेला आहे.

#### २. संशोधनाची 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

#### ३. संख्याशास्त्रीय साधने

प्रस्तुत संशोधनासाठी संकलित केलेल्या सामुग्रीचे विश्लेषण करण्यासाठी शेकडेवारी व आलेखाचा वापर केला आहे.

#### ४. नमुना निवड

प्रस्तुत संशोधनासाठी नमुना निवड संभाव्यतेवर आधारित पध्दतीमधील सुगम यादृच्छिक नमुना निवड प्रकारातील लॉटरी पध्दतीने व असंभाव्यतेवर आधारित पध्दतीमधील सहेतूक नमुना निवड पध्दतीने निवड करण्यात आली. प्रस्तुत संशोधनामध्ये संशोधक ज्या साधनांद्वारे माहिती प्राप्त करेल त्या माहितीचे एकूण प्रायोगिक पध्दतीद्वारे प्रश्नावलीद्वारे, सादरीकरण केले. महाविद्यालयातील खेळाडूंची ऐच्छिक नमुना निवडीतील लॉटरी पध्दतीचा वापर करुन २५ खेळाडूंची निवड केली.

#### ५. संख्याशास्त्रीय साधने :- प्रस्तुत संशोधनासाठी शेकडेवारी, मध्यमान इत्यादीचा वापर माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी केला आहे

प्रमाणित चाचण्यांचा आधार घेवून व्हॉलीबॉल खेळाडूंविषयी (मुले) माहिती संकलित करण्यात आली व त्यानुसार त्यांची शारीरिक क्षमता, मानसिक आरोग्य व आत्मविश्वास याविषयी निष्कर्ष मांडण्यात आलेले आहेत ते खालील प्रमाणे.

#### ६. निष्कर्ष

१. ग्रामीण भागातील मुलांची शारीरिक क्षमता व्हॉलीबॉल खेळासाठी उत्तम आहे असे दिसू येते.
२. शहरी भागातील मुलांची शारीरिक क्षमता ही ग्रामीण भागातील मुलांच्या तुलनेत कमी असे दिसून येते.
३. मुलांच्या तुलनेत मुलींचे मानसिक आरोग्य उत्तम असल्याचे दिसून येते. दोन्ही शहरी व ग्रामीण भागातील मुला ची जर तुलना केली तर ग्रामीण भागातील मुलांची मानसिकता थोडी कमजोर असल्याचे दिसून येते.
४. ग्रामीण भागातील मुलांचे खेळाचे प्रमाण हे नियमांत नसल्याचे दिसून येते. कधीतरी व्हॉलीबॉल खेळाडू (मुले) हे ग्रामीण भागातल असल्याचे दिसून येते.
५. ग्रामीण भागातील खेळाडूंमध्ये आत्मविश्वास कमतरता असल्याचे दिसून येते. त्यामानाने शहरी भागातील खेळाडूंमध्ये आत्मविश्वास अधिक जाणवतो.
६. मैदानी खेळाडूंचेर शारीरिक क्षमताचा परिणाम होऊन त्यांच्या क्रीडा कामगिरीवर परिणाम होतो.

### ९. संदर्भ ग्रंथसूची

१. श्रीपाल जर्दे(१९९५), शारीरिक शिक्षण संशोधन तंत्र व पध्दती, चंद्रमा प्रकाशन, कोल्हापूर.
२. वारवारकर दि.गो. (१९९५), शारीरिक शिक्षणाचे तत्त्वे व मनोरंजन, पर्वती प्रकाशन, पुणे.
३. घरोटे म.ल. : (१९८४) *योगाभ्यास मार्गदर्शन*, लोनावळा, मेघा पब्लिकेशन पो. केवल्यधाम.
४. मुळे व उमाटे, (१९८७) *शैक्षणिक संशोधनाची मुलतत्त्वे* : (दुसरी आवृत्ती.) पुणे, नूतन प्रकाशन.