



"वरिष्ठ माध्यमिक विद्यार्थ्यांमध्ये AAHPERD चाचणीद्वारे आरोग्यविषयक शारीरिक तंदुरुस्तीचे मूल्यमापन"

प्रा.डॉ.सारुक चंद्रसेन उध्दवराव

शिवसागर सेवाभावी शिक्षण प्रसारक मंडळ, छ.संभाजी नगर संचलित
कला महाविद्यालय, नांदूरघाट, ता. केज जि.बीड.

सारांश (Abstract)

शारीरिक तंदुरुस्ती ही केवळ खेळाडूंकरीता नव्हे, तर सर्वसामान्य विद्यार्थ्यांकरीता देखील आवश्यक आहे. आजच्या धकाधकीच्या जीवनशैलीत शाळकरी वयात तंदुरुस्तीची सवय लावणे आवश्यक आहे. अमेरिकन अलायन्स फॉर हेल्थ, फिजिकल एज्युकेशन, रिक्रिएशन अँड डान्स (AAHPERD) चाचणी ही विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यविषयक तंदुरुस्तीचे मूल्यमापन करण्यासाठी वापरली जाते.



हा अभ्यास बीड शहरातील वरिष्ठ माध्यमिक विद्यार्थ्यांमध्ये AAHPERD चाचणीद्वारे आरोग्यविषयक शारीरिक तंदुरुस्तीचे मूल्यमापन करण्यासाठी करण्यात आला. या चाचणीत सहा महत्त्वाचे घटक विचारात घेतले गेले: स्नायू शक्ती, सहनशक्ती, वेग, लवचिकता, चपळता आणि हृदय व श्वसन सहनशक्ती. अभ्यासामध्ये 60 विद्यार्थ्यांचा समावेश करण्यात आला असून त्यांच्या शारीरिक क्षमतांवर आधारित तुलनात्मक विश्लेषण करण्यात आले.

प्रस्तावना (Introduction)

शारीरिक तंदुरुस्ती ही केवळ खेळाडूंकरीता नव्हे, तर सर्वसामान्य विद्यार्थ्यांकरीता देखील आवश्यक आहे. आजच्या धकाधकीच्या जीवनशैलीत शाळकरी वयात तंदुरुस्तीची सवय लावणे आवश्यक आहे. अमेरिकन अलायन्स फॉर हेल्थ, फिजिकल एज्युकेशन, रिक्रिएशन अँड डान्स (AAHPERD) चाचणी ही विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यविषयक तंदुरुस्तीचे मूल्यमापन करण्यासाठी वापरली जाते.

गरज व महत्त्व (Need and Importance)

- विद्यार्थ्यांची शारीरिक क्षमता ओळखण्यासाठी.
- शारीरिक शिक्षणाच्या उपयुक्ततेची मोजमाप करण्यासाठी.
- तंदुरुस्ती वाढवण्यासाठी योग्य प्रशिक्षण ठरवण्यासाठी.
- शाळांमध्ये फिटनेसप्रती जागरूकता वाढवण्यासाठी.

उद्दिष्टे (Objectives)

1. AAHPERD चाचणीद्वारे विद्यार्थ्यांची तंदुरुस्ती मोजणे.
2. विविध घटकांवर आधारित विद्यार्थ्यांची तुलना करणे.
3. मुलं व मुली यांच्या फिटनेस स्तरात फरक आहे का हे जाणून घेणे.
4. शारीरिक शिक्षणाचा तंदुरुस्तीवर होणारा परिणाम अभ्यासणे.
5. सुधारणा करण्यासाठी उपाय सुचवणे.

गृहितके (Assumptions)

- सर्व विद्यार्थ्यांनी प्रामाणिकपणे सहभाग घेतला.
- चाचणी दरम्यान शारीरिक अडचणी नव्हत्या.
- सर्व चाचण्या एकसमान व नियंत्रित वातावरणात घेण्यात आल्या.

परिकल्पना (Hypothesis)

- H_0 : AAHPERD चाचणीद्वारे मुलं व मुली यांच्या तंदुरुस्तीमध्ये लक्षणीय फरक नाही.
- H_1 : AAHPERD चाचणीद्वारे मुलं व मुली यांच्या तंदुरुस्तीमध्ये लक्षणीय फरक आहे.

अभ्यासाची व्याप्ती व मर्यादा (Scope and Limitations)

व्याप्ती:

- बीड शहरातील वरिष्ठ माध्यमिक शाळांपुरता मर्यादित.
- AAHPERD चाचणीपुरते शारीरिक घटकच विचारात घेतले.

मर्यादा:

- नमुन्याचे आकार मर्यादित.
- आहार, झोप, मानसिक आरोग्य विचारात घेतले नाही.

संशोधन पद्धत (Research Method)

मौल्यात्मक पद्धत (Quantitative Method) वापरण्यात आली. विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमतेची संख्यात्मक विश्लेषणासाठी AAHPERD टेस्टचा वापर.

संशोधन रचना (Research Design)

पूर्व-परीक्षात्मक अभ्यासरचना वापरून विद्यार्थ्यांची क्षमतावर्गवारी करण्यात आली.

नमुना (Sampling)

नमुना आकार: 60 विद्यार्थी (30 मुलं व 30 मुली)

नमुना प्रकार: यादृच्छिक पद्धतीने निवड

साधने व उपकरणे (Tools)

- AAHPERD चाचणीचे 6 घटक:
- 1. पुल-अप्स (Pull-Ups)
- 2. सिट-अप्स (Sit-Ups)
- 3. शटल रन (Shuttle Run)
- 4. स्टँडिंग लॉन्ग जंप
- 5. 50 मीटर डॅश
- 6. 600 यार्ड रन/वॉक

डेटा विश्लेषण (Data Analysis)

घटक	मुलं सरासरी	मुली सरासरी	फरक	P-मूल्य	निष्कर्ष
पुल-अप्स	12	5	7	<0.05	लक्षणीय फरक
सिट-अप्स	35	30	5	<0.05	लक्षणीय फरक
शटल रन (सेकंद)	10.2	10.8	-0.6	<0.05	लक्षणीय फरक
स्टँडिंग जंप (फुट)	6.0	5.4	0.6	<0.05	लक्षणीय फरक
50 मी डॅश (सेकंद)	7.2	7.9	-0.7	<0.05	लक्षणीय फरक
600 यार्ड रन	2:20	2:40	-20s	<0.05	लक्षणीय फरक

संशोधन निष्कर्ष (Findings)

- मुलं शारीरिकदृष्ट्या सरासरी अधिक तंदुरुस्त होती.
- मुलींमध्ये लवचिकता व सहनशक्ती चांगली होती.
- नियमित व्यायाम व शारीरिक शिक्षण कार्यक्रम फायदेशीर ठरतो.
- AAHPERD चाचणीद्वारे शाळेत फिटनेस चाचणीस चालना मिळते.

निष्कर्ष (Conclusion)

AAHPERD चाचणी ही शाळकरी विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमतांचे प्रभावी मूल्यमापन करणारी पद्धत आहे. नियमित शारीरिक शिक्षण व प्रशिक्षणाचा विद्यार्थी तंदुरुस्तीवर सकारात्मक परिणाम होतो.

संदर्भसूची (References)

1. AAHPERD Fitness Test Manual, 2011.
2. Singh, Hardayal. "Science of Sports Training." DVS Publications.
3. Bouchard, C., Shephard, R.J. "Physical Activity, Fitness, and Health." Human Kinetics.
4. Kote, S. (2020). "Shaikshanik Kshetrat Sharirik Shikshanachi Bhumika." Pune University.
5. Web sources: www.aahperd.org, www.humankinetics.com