

સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી અને ગૂજરાત વિદ્યાપીઠમાં અભ્યાસ કરતા  
બી.પી.એડ.ના વિદ્યાર્થી ભાઈઓની હાથ અને ખભાના સ્નાયુઓનું સ્નાયુબળ અને  
સહનશક્તિનો તુલનાત્મક અભ્યાસ  
ગૌતમ સાંડપા  
પી.એચ ડી રિસર્ચ સ્કોલર  
સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી, રાજકોટ

Abstract

આ સંશોધન અભ્યાસનો હેતુ સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી અને ગૂજરાત વિદ્યાપીઠમાં અભ્યાસ કરતા બી.પી.એડ.ના વિદ્યાર્થી ભાઈઓની હાથ અને ખભાના સ્નાયુઓનું સ્નાયુબળ અને સહનશક્તિનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવાનો હતો. આ સંશોધન અભ્યાસ માટે કુલ 100 વિષયપાત્રો ને યાદચ્છિક પદ્ધતિથી પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. એક જુથમાં 50 વિષયપાત્રો પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. કુલ બે જૂથો પસંદ કરી કસોટીના માપન માટે ઊંચક કસોટીને માપનના ધોરણ તરીકે પસંદ કરી આંકડાઓનું એકત્રીકરણ કરી બંને જુથોના પ્રાપ્તાંકો પર "t" ટેસ્ટ લાગુ પાડી 0.05 કક્ષાએ સાર્થકતા ચકસતા સાર્થક તફાવત માલૂમ પડતો હતો.

પ્રસ્તાવનાં

શારીરિક યોગ્યતાનો પાયો નાખવા માટે આપણે પ્રવર્તમાન શારીરિક શિક્ષણનાં કાર્યક્રમમાં સુધારો લાવવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ અને જ્યાં જરૂર જણાય ત્યાં નવા કાર્યક્રમોને વિકસાવવા તથા આયોજીત કરવા જોઈએ. આ કાર્યક્રમોમાં સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ, સ્વાસ્થ્ય માર્ગદર્શન અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો સ્વાસ્થ્યના વિકાસ સંબંધી સિદ્ધ સાધન તરીકે સમાવેશ કરવો જોઈએ. સેન્દ્રીય જૂસ્સાને વિકસાવવા શક્તિ અને સહનશક્તિ, સામાજિક ગુણને વિકસાવવા અને કૌશલ્યોનું શિક્ષણ કે જે આત્મશ્રદ્ધાને ટકાવી રાખવાનાં સ્વરૂપો તરીકે ફૂરસદના સમયની પ્રવૃત્તિઓ છે. તેઓનો સમાવેશ શારીરિક શિક્ષણની પદ્ધતિઓ તરીકે થવો જોઈએ. આ પ્રકારનાં કાર્યક્રમોનો વિકાસ કરવો કઠિન કાર્ય છે. જેમાં તાલીમબદ્ધ નેતાગીરી, સમય, વિચાર અને નાણાંની જરૂર પડે છે. પરંતુ ઉત્તમથી ઓછું કંઈ પણ ચલાવી ન લેવાય. આ ક્ષેત્રના કાર્યક્રમો આપણને ઈચ્છીત પરિણામ આપશે. હાલમાં આપણે શારીરિક યોગ્યતાને રચનાત્મક સુખી અને સંપૂર્ણ જીવનનાં એક ભાગ તરીકે વિચારીએ છીએ.

અભ્યાસના હેતુઓ

સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી અને ગૂજરાત વિદ્યાપીઠમાં અભ્યાસ કરતા બી.પી.એડ.ના વિદ્યાર્થી ભાઈઓની હાથ અને ખભાના સ્નાયુઓનું સ્નાયુબળ અને સહનશક્તિનો અભ્યાસ નો હેતુ.

ઉત્કલ્પના

સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી અને ગૂજરાત વિદ્યાપીઠમાં અભ્યાસ કરતા બી.પી.એડ.ના વિદ્યાર્થી ભાઈઓના હાથ અને ખભાના સ્નાયુઓનું સ્નાયુબળ અને સહનશક્તિમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળશે નહીં.

માપનનાધોરણો

હાથ અને ખભાના સ્નાયુઓનું સ્નાયુબળ અને સહનશક્તિનો અભ્યાસના માપન તરીકે ઊંચક કસોટીને પસંદ કરવામાં આવી હતી.

અભ્યાસની યોજના:

આ સંશોધન અભ્યાસ માટે કુલ 100 વિષયપાત્રો ને યાદચ્છિક પદ્ધતિથી પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. એક જુથ સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટીમાં 50 વિષયપાત્રો અને એક જુથ ગૂજરાત વિદ્યાપીઠમાં 50 વિષયપાત્રો પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. કુલ બે જૂથો બનાવવામાં આવ્યા હતા. ત્યારબાદ ઊંચક કસોટીને માપન તરીકે ઉપયોગ કરી આંકડાઓનું એકત્રિકરણ કરવામાં આવ્યું હતું

આંકડાકીય પ્રક્રિયા

જૂથો વચ્ચે હાથ અને ખભાના સ્નાયુઓનું સ્નાયુબળ અને સહનશક્તિના માપન માટે “t” રેશિયો લાગુ પાડી 0.05 કક્ષાએ સાર્થકતા ચકાસતા નીચે મુજબના પરિણામો પ્રાપ્ત થયા હતા.

#### સારણી-1

સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી અને ગૂજરાત વિદ્યાપીઠના બી.પી.એડ.ના વિદ્યાર્થી ભાઈઓ જૂથના વિષયપાત્રોએ ઊંચક કસોટીમાં કરેલ દેખાવનો મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન, મધ્યક તફાવત અને ‘t’ પ્રમાણ

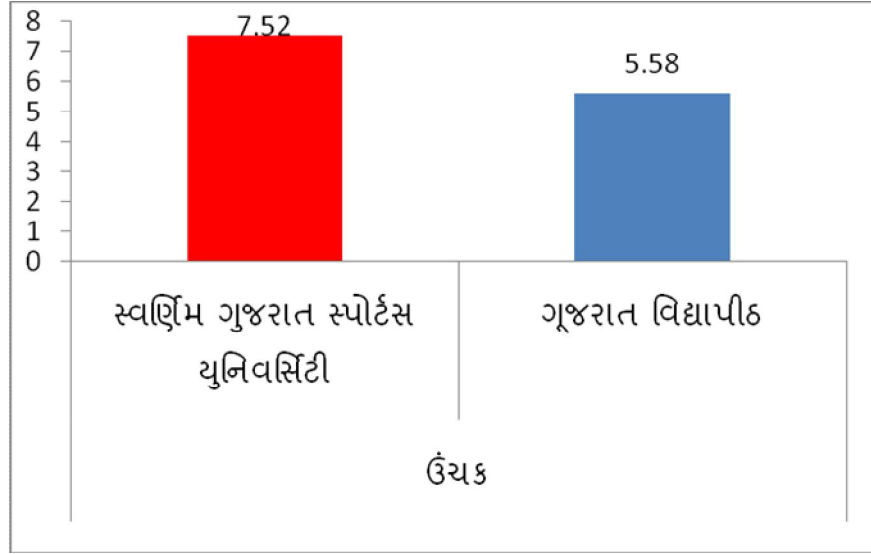
ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	જૂથ	મધ્યક	પ્રમાણિત વિચલન	મધ્યક તફાવત	‘t’ રેશિયો
1	ઊંચક	સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી	7.52	3.66	1.94	3.22*
		ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ	5.58	2.96		

સાર્થકતાનું ધોરણ 0.05 કક્ષાએ ‘t’ 0.05 (98) = 1.98

સારણી - 1 પરથી માલુમ પડે છે કે ઊંચક કસોટીમાં સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી જૂથનો મધ્યક 7.52 જોવા મળ્યો હતો. જ્યારે ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ જૂથનો મધ્યક 5.58 જોવા મળ્યો હતો. જ્યારે પ્રમાણિત વિચલન સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી જૂથનું 3.66 અને ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ જૂથનું 2.96 જોવા મળ્યું હતું અને મધ્યક તફાવત 1.94 જોવા મળેલ હતો. જ્યારે જ્યારે ‘t’ રેશિયો 3.22 જોવા મળ્યો હતો. જે 0.05 કક્ષાએ (98) = 1.98 એ ચકાસતા બંને જૂથો વચ્ચે સાર્થક તફાવત માલુમ પડતો હતો. બંને જૂથોના મધ્યકોની રજૂઆત સ્તંભાલેખ રૂપે આલેખ નંબર-1માં જોઈ શકાય છે.

#### આલેખ-1

સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી અને ગૂજરાત વિદ્યાપીઠના બી.પી.એડ.ના વિદ્યાર્થી ભાઈઓ જૂથના વિષયપાત્રોએ ઊંચક કસોટીમાં કરેલ દેખાવના મધ્યકો દર્શાવતો આલેખ



#### સારાંશ

ઉંચક કસોટીમાં સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી જૂથનો મધ્યક 7.52 જોવા મળ્યો હતો. જ્યારે ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ જૂથનો મધ્યક 5.58 જોવા મળ્યો હતો. જ્યારે પ્રમાણિત વિચલન સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી જૂથનું 3.66 અને ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ જૂથનું 2.96 જોવા મળ્યું હતું અને મધ્યક તફાવત 1.94 જોવા મળેલ હતો. જ્યારે જ્યારે 't' રેશિયો 3.22 જોવા મળ્યો હતો. જે 0.05 કક્ષાએ (48) = 1.98 એ ચકાસતા બંને જૂથો વચ્ચે સાર્થક તફાવત માલુમ પડતો હતો. અને મધ્યકોના આધારે કહી શકાય છે કે ગૂજરાત વિદ્યાપીઠમાં ભણતા બી.પી.એડ.ના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓના હાથ અને ખભાના સ્નાયુઓની શક્તિ વધાર જોવા મળી છે.

#### સંદર્ભ ગ્રંથ

ચાર્લ્સ સી. વીલ્સન, લેઈંગ ફાઉન્ડેશન ફોર ફિઝિકલ ફિટનેશ, ધી જર્નલ ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન એન્ડ

રિક્રિએશન, 52 (જૂન 1941), પા. નં. 355.

પ્રકાશ જે. વર્મા, એ ટેક્ષબુક ઓન સ્પોર્ટ્સ સ્ટેટેસ્ટીક્સ, (ગ્વાલિયર: વિનસ પબ્લિકેશન, 2000), પા. નં. 212-213