

पुणे शहरातील विविध महाविद्यालयात राबविण्यात आलेल्या फिट इंडिया कार्यक्रमाचा सर्वेक्षणात्मक अभ्यास

योगेश आत्माराम बोथिकर

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय गुलटेकडी, पुणे

डॉ. सुमित तांबे

सहायक प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय गुलटेकडी, पुणे

सारांश

पुणे शहरातील विविध महाविद्यालयात राबविण्यात आलेल्या फिट इंडिया कार्यक्रमाचा सर्वेक्षणात्मक अभ्यास करणे हा या अभ्यासाचा मुख्य प्रस्ताव आहे. या अभ्यासात पुणे शहरातील विविध महाविद्यालयातून ५० विद्यार्थी सहहेतू पद्धतीने निवडले गेले होते. या अभ्यासासाठी फिट इंडिया मूव्हमेन्ट प्रोटॉकाल पुस्तिकांच्या साहाय्याने वय वर्ष १८ ते ६५ या वयोगटातील फिटनेस टेस्ट ची निवड केली होती. या मध्ये एकूण ५ फिटनेस टेस्ट ची निवड करून त्या विद्यार्थ्यांवर राबविल्या असता आलेल्या गुणांचा फिट इंडिया मूव्हमेन्ट च्या प्रोटॉकाल पुस्तिकेतील मानकांप्रमाणे मूल्यमापन केले. विद्यार्थ्यांना त्यांच्या कामगिरीच्या आधारे "अधिक मेहनत करा", "सुधारले पाहिजे", "चांगले करू शकतो", "चांगले", "खुप छान", "उत्तम", "उत्कृष्ट" अशी श्रेणी देण्यात आली. प्राप्त झालेल्या डेटाचे विश्लेषण केले गेले आणि वारंवारता मोजली गेली. त्या प्रमाणे असे आढळून आले आहे की पुणे शहरातील विविध महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक सुदृढतेवर कमी जास्त परिणाम दिसून आला. त्याच प्रमाणे संशोधकाने विद्यार्थ्यांना शिक्षक निर्मित १० प्रश्न असलेल्या प्रश्नावली च्या साहाय्याने महाविद्यालयात फिट इंडिया कार्यक्रम कशा प्रकारे राबविला जातो याची सध्याची स्थिति जाणून घेतली असता. संशोधनात मिळालेल्या माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी वर्णनात्मक सांख्यिकीयचा उपयोग केला आहे. व मिळालेल्या माहितीचे अर्थनिर्वचन, निष्कर्ष आणि शिफारशी सादर केल्या आहेत. त्या प्रमाणे असे आढळून आले आहे की पुणे शहरातील विविध महाविद्यालयात फीट इंडिया कार्यक्रम बद्दल विद्यार्थ्यांची सुदृढता पातळी आणि महाविद्यालयातील कार्याची जागरूकता पातळी या बद्दलची सध्याची स्थिति सकारात्मक आढळून आली आहे..

महत्वाच्या सज्ञा : फिट इंडिया, कार्यक्रम, फिटनेस टेस्ट, अधिक मेहनत करा, सुधारले पाहिजे, चांगले करू शकतो, चांगले, खूप छान, उत्तम, उत्कृष्ट, सध्यस्थिति, जागरूकता.

प्रस्तावना

क्रांती आणि आधुनिक जीवनशैलीमुळे मनुष्याच्या हालचालींवर मर्यादा येवू लागल्या आहेत. त्यामुळे मनुष्याच्या सुदृढतेविषयी प्रश्न उपस्थित होवू लागला. सर्वसामान्यपणे ज्या व्यक्तीला कोणताही आजार नाही. त्या व्यक्तीला सुदृढ म्हणतात. जी व्यक्ती स्वतःच्या वैयक्तिक अडचणीमुळे जीवनातील आनंद घेऊ शकत नाही त्यांना सुदृढ म्हणता येईल याचा विचार करण्याची गरज आहे. म्हणजेच निरोगी शरीर हे सुदृढतेचा एक घटक आहे. शारीरिक, मानसिक, भावनिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक निरामयता म्हणजेच सुदृढता होय.

शारीरिक शिक्षण म्हणजे फक्त शरीराचे नसून शरीर, मन व बुद्धी या तिन्हीचे शिक्षण आहे. याच दृष्टीने प्राथमिक शिक्षणापासून महाविद्यालयीन शिक्षणापर्यंत या विषयाचा समावेश अभ्यासक्रमात करण्यात आला आहे. शारीरिक तंदुरुस्ती ही काळाची गरज असून ही पूर्ण करणे शाळा व महाविद्यालये यांच्यापुढे खूप मोठे आव्हान आहे. बदलत्या जीवन शैलीतील दुसरा परिणाम म्हणजे वाढते ताण-तणाव, बदलणारी सामाजिक व आर्थिक परिस्थिती व त्यामुळे निर्माण होणारे रोग उदा. मधुमेह, रक्तदाब, या सारख्या आजारांना यशस्वीरित्या तोंड देणे, त्यांच्यावर योग्य पद्धतीने मात करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण, व्यायाम, योगा व खेळ हे अंत्यत नैसर्गिक, अनौपचारिक व प्रभावी माध्यम आहे. इ.स. १९८० साली अखिल भारतीय क्रीडा विकासाचे धोरणाबाबतचा मसुदा तयार करण्यात आला. त्यामध्ये शाळा व महाविद्यालयामध्ये शारीरिक शिक्षण सक्तीचे करावे असे नमुद करण्यात आले आहे. (कांगणे, आहेर व महाडीक, २०१४).

महाराष्ट्र शासनाने देखिल शारीरिक शिक्षणाचे महत्व ओळखून इ.स. २०१२ मध्ये राज्याचे क्रीडा व युवा धोरण जाहीर केले. त्यामध्ये प्राथमिक व माध्यमिक स्तरासह महाविद्यालयीन स्तरावर देखील शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विषयाला महत्व द्यावे असे नमुद केले गेले. या धोरणाचा उद्देश हा विद्यार्थ्यांमध्ये सामंजस्य, राष्ट्रीय एकात्मता, बंधुभाव, सहकार्य, याबरोबरच जिद्द, चिकाटी, सहनशीलता, आत्मविश्वास, चारित्र यांचे संवर्धन करणे ही उद्दिष्टे साध्य होण्यासाठी शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून विविध उपक्रम राबविण्यासाठी प्रयत्न करावेत असे नमुद करण्यात आले. म्हणूनच आज प्रत्येक शाळा, महाविद्यालयामध्ये शारीरिक शिक्षणाविषयाचे महत्व वाढत आहे. महाराष्ट्रातील शाळांमध्ये आणि विद्यापीठांमध्ये शारीरिक शिक्षण या विषयाचा अभ्यासक्रामामध्ये समावेश आहे. अलीकडील काळामध्ये भारतामध्ये पर्यायाने महाराष्ट्रात याकडे सकारात्मक दृष्टीकोन निर्माण होत आहे. महाराष्ट्रामध्येही शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विषयी विविध धोरणे राबिवली गेली आहेत. या धोरणाची अंमलबजावणी प्राथमिक स्तरापासून महाविद्यालयीन स्तरापर्यंत कशी

करायची याची मांडणी त्यांनी केली होती. याच धोरणाचे विद्यापीठ व महाविद्यालयीन स्तरावर यश अपयश जाणून घेण्याची गरज निर्माण झाली आहे.

शारीरिक शिक्षणाचा अभ्यासक्रम : मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी त्यांचे आरोग्य चांगले असणे अत्यावश्यक आहे. विविध शारीरिक हालचाली आणि खेळ यामुळे मुलांचे ताणतणाव आपोआपच कमी होतात. खेळ ही मुलांची नैसर्गिक प्रवृत्ती आहे. परंतु आज विद्यार्थ्यांचा शारीरिक शिक्षण विषयी कल आणि त्यांची आवड यांच्याकडे दुर्लक्ष होत आहे.

“फिट इंडिया मुव्हमेंट” हा कार्यक्रम का उदयास आला : फिट इंडिया मुव्हमेंट हा अभियान भारत सरकार द्वारे २०१८ मध्ये आरंभ केलेला एक स्वास्थ्य व फिटनेस अभियान आहे. या अभियानाचा मुख्य उद्दिष्ट भारतीय लोकांना स्वस्थ जीवनशैलीसाठी प्रेरित करणे, आरोग्य विषयावर जागरूकता वाढवणे, आणि भारतीय समाजात आरोग्यसंबंधित जागरूकता वाढवणे आहे. यामुळे या अभियानाचे प्रभाव बहुदा समाजात दिसत आहे आणि भारतीय लोकांना स्वस्थ आणि फिट जीवनशैलीच्या प्रति उत्साहात वाढत आहे.

“फिट इंडिया मुव्हमेंट” कार्यक्रमाचा उपयोग कसा व कुणासाठी : फिट इंडिया मुव्हमेंट हे एक स्वास्थ्य व सामाजिक अभियान आहे ज्याच्यामध्ये भारतीय जनतेला आरोग्य, फिटनेस, आणि तंत्रज्ञान यांच्या महत्वाच्या विषयावर जागरूक करण्याचा प्रयत्न केला जातो. ह्या कार्यक्रमाच्या मुख्य उद्दिष्टांमध्ये शारीरिक व्यायाम, योग्य आहार, आरोग्यदायी जीवनशैली, रोग प्रतिबंध, आदि आवश्यक विषयांवर लोकांना शिक्षण देण्याचा आहे. या कार्यक्रमाचा उपयोग खास करून भारतातील युवा, शिक्षक, आणि समाजातील विविध वर्गांसाठी आहे.

महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांसाठी राबविण्यात येणारा शारीरिक योजना व कार्यक्रम : महाविद्यालयासाठी शारीरिक योजना विकसित करण्याचे मुख्य उद्देश विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक, आरोग्यिक आणि शारीरिक विकासाचा समर्थन करणे आहे. महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांसाठी राबविण्यात येणाऱ्या शारीरिक योजनांमध्ये व्यायाम प्रोग्राम, योग आणि ध्यान, आरोग्य संबंधित चेकअप आणि शिविर, सामूहिक गतिविधी, आहार आणि पोषण शिक्षण, मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, फिटनेस असेसमेंट आणि पर्सनलाइज्ड ट्रेनिंग प्लॅन्स.

फिट इंडिया कार्यक्रमांमुळे धडून आलेला बदल : फिट इंडिया कार्यक्रमाचे मुख्य लक्ष्य भारतीय लोकांना स्वस्थ आणि फिट ठेवणे, आरोग्याचे संरक्षण करणे, विविध वयोमध्ये फिटनेस बाळगणे आणि शारीरिक क्रियाशीलतेचा प्रोत्साहन देणे हा होता. आणि तो बदल घडून आलेला आहे असे दिसून येते.

संशोधन समस्येचे स्पष्टीकरण

संशोधनातील समस्या ही पुणे शहरातील महाविद्यालयांमधील फिट इंडिया कार्यक्रमाची प्रभावितता आणि परिणामाचा अभ्यास करणे आहे. हा अभ्यास विद्यार्थी आणि प्राध्यापकांद्वारे या कार्यक्रमाकडे कसे पाहिले जाते आणि यांनी महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक तंदुरुस्ती आणि एकूणच कल्याणास यशस्वीरित्या प्रोत्साहन दिले आहे का? हे समजून घेण्याचा प्रयत्न केला आहे.

संशोधन पद्धती

प्रस्तुत संशोधनात पुणे शहरातील विविध महाविद्यालयात राबविण्यात आलेल्या फिट इंडिया कार्यक्रमाचा सर्वेक्षणात्मक अभ्यास केला आहे. सदर संशोधन हे विविध महाविद्यालयातिल विद्यार्थ्यांचा प्रामुख्याने समावेश करण्यात आला आहे. प्रस्तुत संशोधन ही पुणे शहरातील महाविद्यालया पुरते मर्यादित आहे. फिट इंडिया मुव्हमेंट कार्यक्रमा हवी तशी चालना भेटत आहे का मिळत आहे का? ही तपासण्यासाठी संशोधकाने सर्वेक्षणात्मक पद्धतीचा अवलंब केला आहे. प्रस्तुत संशोधनासाठी संशोधकाने सहहेतूक न्यादर्श पद्धतीचा वापर करून ५ महाविद्यालयाची निवड करून प्रत्येकी १० विद्यार्थी म्हणजेच सर्व मिळून महाविद्यालयामधील एकूण ५० विद्यार्थी सदर संशोधनामध्ये न्यादर्श म्हणून निवडण्यात आले आहे.

प्रस्तुत संशोधनामध्ये संशोधकाने माहिती गोळा करण्यासाठी साधने म्हणून दोन साधनांचा उपयोग केला आहे. माहिती प्राप्त करण्याचे पहिले साधन म्हणजे शारीरिक सुदृढता कसोटी आहे. विविध महाविद्यालयातिल विद्यार्थ्यांवर राबवून विद्यार्थ्यांची फिट इंडियाच्या मानकांनुसार शारीरिक सुदृढता पातळी कोणत्या स्तरावर आहे याची सध्यस्थिति जाणून घेणे ही आहे. या अभ्यासात ५ महाविद्यालयातिल विद्यार्थी सहहेतू पद्धती द्वारे प्रत्येकी १० विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली होती. म्हणून संशोधनाची एकूण जनसंख्या ५० इतकी आहे. या सर्व विद्यार्थ्यांवर पार्श्वअल कर्ल अप, पुश अप्स, व्ही सीट अँड रिच, वृक्षासन पोझ, शरीर रचना (BMI) अशा पाच कसोट्या घेऊन त्यांचे गुणांकन केले. विद्यार्थ्यांना त्यांच्या कामगिरीच्या आधारे "अधिक मेहनत करा", "सुधारले पाहिजे", "चांगले करू शकतो", "चांगले", "खुप छान", "उत्तम", "उत्कृष्ट" अशी श्रेणी देण्यात आली. त्यावरून प्रत्येक विद्यार्थ्याला त्यांच्या कामगिरीच्या आधारे श्रेणी देण्यात आली. विद्यार्थ्यांचे श्रेणी मध्ये गुणांकन करून त्याची वारंवारता मोजली गेली आणि कोष्टक १ मध्ये दाखविल्या नुसार त्याचा अर्थ लावला.

माहिती गोळा करण्याचे दुसरे साधन म्हणून संशोधकाने बनवलेली प्रश्नावली आहे. या प्रश्नावली मध्ये नमूद केल्या गेलेले प्रश्न फिट इंडिया मुव्हमेंट कार्यक्रम महाविद्यालयात कशा प्रकारे राबविल्या जातो ही जाऊन घेणे हा होता. प्रस्तुत संशोधनामध्ये संशोधकाने स्वनिर्मित एकूण १० प्रश्न तयार केले आहेत. प्रश्नावली सर्वेक्षण पद्धतीचा उपयोग करून व्हाॅट्सअॅप द्वारे पाठवली असता गुगल फॉर्मच्या मार्फत भरून

घेण्यात आली. ही प्रश्नावली होय नाही या प्रतिसादावर घेण्यात आली असता. मिळालेल्या प्रतिसादाचे संख्याशास्त्राच्या साहाय्याने विश्लेषण केले गेले व त्यामधील विद्यार्थ्यांच्या येणाऱ्या प्रतिसादांना टक्केवारी द्वारे दर्शविण्यात आले आणि कोष्टक २ मध्ये दाखविल्या नुसार त्याचा अर्थ लावला.

कोष्टक १ : पुणे शहरातील विविध पाच महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक सुदृढतेच्या कसोट्यांचे वारंवारिता विश्लेषण

श्रेणी	पार्श्विकल कर्ल अप	पुश अप्स	व्ही सीट अँड रिच	वृक्षासण पोझ
अधिक मेहनत करा	29	0	2	0
सुधारले पाहिजे	20	1	3	0
चांगले करू शकतो	1	1	3	1
चांगले	0	29	4	0
खुप छान	0	16	5	0
उत्तम	0	3	1	4
उत्कृष्ट	0	0	32	45
एकूण	50	50	50	50

कोष्टक १.१ :

शरीर रचना - BMI	
BMI श्रेणी	वारंवारिता
कमी वजन	10
सामान्य (निरोगी वजन)	31
जास्त वजन	6
लड्डपणा	3
एकूण	50

वरील विश्लेषणाचे मध्यमान प्रमाण विचलन काढून त्यानुसार मानके तयार केलेली आहेत. वरील माहितीवरून असे आढळून येते की पुणे शहरातील विविध पाच महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांची विविध कसोट्यांमध्ये वेगवेगळ्या श्रेणीमध्ये विभाजन करण्यात आलेले आहे. ते वरील कोष्टक क्रमांक १ व १.१

संख्याशास्त्राच्या माध्यमातून आलेला निष्कर्ष पुढील प्रमाणे मांडला आहे.

१. पार्श्विकल कर्ल अप कसोटी मध्ये एकूण ५० विद्यार्थी घेण्यात आले असता. या कसोट्यामध्ये अधिक मेहनत करा या श्रेणीमध्ये २९ सुधारले पाहिजे या श्रेणीमध्ये २० व चांगले करू शकतो या श्रेणीमध्ये १ आणि इतर श्रेणीमध्ये कोणतेच विद्यार्थी आढळले नाही. या माहितीवरून असा निष्कर्ष निघतो की पुणे शहरातील विविध पाच महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांची पार्श्विकल कर्ल अप या शारीरिक सुदृढता कसोटीमध्ये खूप कमी गटातील श्रेणी मध्ये दिसून आली आहे. म्हणून या माहितीवरून असे म्हणता येईल की या विद्यार्थ्यांची पोटांच्या स्नायूची ताकद आणि सहनशक्ती कमी आहे.
२. पुश अप्स कसोटी मध्ये एकूण ५० विद्यार्थी घेण्यात आले असता. या कसोटी मध्ये सुधारले पाहिजे या श्रेणीमध्ये १, चांगले करू शकतो या श्रेणीमध्ये १, चांगले या श्रेणीमध्ये २९, खूप छान या श्रेणीमध्ये १६ व उत्तम या श्रेणीमध्ये ३ आणि इतर श्रेणीमध्ये कोणतेच विद्यार्थी आढळले नाही. या माहितीवरून असा निष्कर्ष निघतो की पुणे शहरातील विविध पाच महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांची पुश अप्स या शारीरिक सुदृढता ही कसोट्याप्रमाणे चांगले ते उत्तम श्रेणीमध्ये दिसून आली आहे. म्हणून या माहितीवरून असे म्हणता येईल की हातातील व खांद्यांतील स्नायूची ताकद व दमदारपणा चांगला आहे.
३. व्ही सीट अँड रिच कसोटी मध्ये एकूण ५० विद्यार्थी घेण्यात आले असता. या कसोटीमध्ये अधिक मेहनत करा या श्रेणीमध्ये २, सुधारले पाहिजे या श्रेणीमध्ये ३, चांगले करू शकतो या श्रेणीमध्ये ३, चांगले या श्रेणीमध्ये ४, खूप छान या श्रेणीमध्ये ५, उत्तम या श्रेणीमध्ये १ व उत्कृष्ट श्रेणीमध्ये ३२ विद्यार्थी आढळले आहेत. या माहितीवरून असा निष्कर्ष निघतो की पुणे शहरातील विविध पाच महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांची व्ही सीट अँड रिच या शारीरिक सुदृढता कसोटी मध्ये उत्कृष्ट श्रेणीमध्ये दिसून आली आहे. म्हणून या माहितीवरून असे म्हणता येईल की विद्यार्थ्यांची शारीरिक लवचिकता पातळी उत्तम आहे.
४. वृक्षासन पोझ ही कसोटी एकूण ५० विद्यार्थ्यांवर घेण्यात आली असता. या कसोटीमध्ये चांगले करू शकतो या श्रेणीमध्ये १, उत्तम श्रेणीमध्ये ४, आणि उत्कृष्ट श्रेणीमध्ये ४५ विद्यार्थी आढळले आहेत. या माहितीवरून असा निष्कर्ष निघतो की पुणे शहरातील विविध पाच महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांची वृक्षासन पोझ या शारीरिक सुदृढता कसोटीमध्ये चांगले करू शकतो ते उत्कृष्ट श्रेणीमध्ये दिसून आली आहे. म्हणून या माहितीवरून असे म्हणता येईल की शरीराची स्थिरता उत्कृष्ट आहे.
५. शरीर रचना (BMI) या शारीरिक सुदृढतेचा मापनामध्ये ५० विद्यार्थी घेण्यात आली असता. यापैकी विद्यार्थ्यांचे कमी वजन या श्रेणीमध्ये १०, सामान्य (निरोगी वजन) श्रेणीमध्ये ३१ आणि जास्त वजन

या श्रेणीमध्ये ६ आणि विद्यार्थ्यांची वयानुसार वजन अती जास्त म्हणजेच लड्डुपणा या श्रेणीमध्ये ३ आढळले आहेत. या माहितीवरून असे निष्कर्ष निघतो की पुणे शहरातील ५ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांची शरीर रचना चांगली आहे. म्हणून या माहितीवरून असे म्हणता येईल की शरीर रचना (BMI) उत्तम आहे.

कोष्टक २ : फिट इंडिया कार्यक्रमा मधील सहभाग विद्यार्थ्यांसाठी अनिवार्य आहे का यांच्या प्रतिसादांचे विश्लेषण दर्शविणारे कोष्टक

क्र.	महाविद्यालयाचे नाव	प्रतिसाद		विद्यार्थ्यांच्या प्रतिसादाची टक्केवारी	
		होय	नाही	होय	नाही
१	कावेरी वाणिज्य महाविद्यालय, पुणे	8	2	16%	4%
२	मॉडर्न महाविद्यालय वारजे, पुणे	10	0	20%	0%
३	मॉडर्न अभियांत्रिकी महाविद्यालय, पुणे	8	2	16%	4%
४	एम, एम वाणिज्य महाविद्यालय, पुणे	9	1	18%	2%
५	अरिहंत महाविद्यालय, कॅम्प, पुणे	10	0	20%	0%
		45	5	90%	10%
एकूण		50		100%	

फिट इंडिया मधील सहभाग विद्यार्थ्यांसाठी अनिवार्य आहे का हा प्रश्न विचारला असता त्रिकोण ५ विविध महाविद्यालयातील ५० विद्यार्थ्यांपैकी ४५ (९०%) यांची मत होय आहे. आणि ५ (१०%) यांचे मत नाही असे आढळून आले.

याचा अर्थ मोजक्या महाविद्यालयामध्ये फिट इंडिया मधील सहभाग विद्यार्थ्यांसाठी अनिवार्य नाही आणि अधिक महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांसाठी सहभाग अनिवार्य आहे.

होय / Yes

नाही / No

आकृती २ : फिट इंडिया कार्यक्रमा मधील सहभाग विद्यार्थ्यांसाठी अनिवार्य आहे का यांच्या प्रतिसादांचे विश्लेषण दर्शविणारा आलेख

चर्चा

सदर संशोधन करता वेगवेगळ्या पाच शारीरिक कसोट्यांची निवड करण्यात आली होती. त्यामध्ये संशोधकांना असे आढळून आले की मुलांची शारीरिक सुदृढता आणि त्यांच्या वयानुसार त्यांचे योग्य वजन आहे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांची शारीरिक सुदृढता ही चांगली आहे असे म्हणत येईल. त्याच प्रमाणे विद्यार्थ्यांकडून प्रश्नावलीच्या सहाय्याने फिट इंडिया कार्यक्रमाबद्दल प्रश्न विचारले असता. फिट इंडिया कार्यक्रम चांगल्या प्रकारे रुजू केला गेला होता. आणि या कार्यक्रमांमुळे संशोधकास असे दिसून आले आहे की फिट इंडिया कार्यक्रम महाविद्यालयामध्ये अतिशय चांगल्या प्रकारे राबविण्यात आला आहे असे दिसून येते असे म्हणत येईल.

निष्कर्ष

विविध महाविद्यालयात विद्यार्थ्यांच्या पाच वेगवेगळ्या कसोट्या घेतल्या असता. त्यांना त्यांचा पोटाच्या स्नायूंची शक्ती वाढवण्याची गरज आहे, स्नायूंची सहनशक्ती अजून चांगली करण्याची गरज आहे, स्नायूंची लवचिकता अशीच राखण्याची गरज आहे. त्यांच बरोबर शारीरिक तोल असाच राखण्याची गरज आहे आणि वयानुसार वजन-उंची योग्य असल्याने असे दिसून येते की विद्यार्थ्यांची शरीर रचना सामान्य आहे.

महाविद्यालयातिल विद्यार्थ्यांना फिट इंडिया कार्यक्रमा संबंधी वेगवेगळ्या प्रकारचे प्रश्न विचारले असता. विविध कार्यक्रम राबविण्यासाठी महाविद्यालये उत्तम प्रयत्न करत आहेत असे दिसून आले. म्हणून पुणे शहरातील विविध महाविद्यालयात राबविण्यात आलेल्या फिट इंडिया कार्यक्रमाबद्दल विद्यार्थ्यांची जागरूकता पातळी चांगली आहे असे दिसून आले.

शिफारशी

- सदर संशोधनात पुणे शहरातील जास्तीत जास्त महाविद्यालयामध्ये किंवा विविध जिल्ह्यांमध्ये हा संशोधन केला तर याचा निश्चित उपयोग होईल.
- प्राथमिक शाळेमध्ये हा संशोधन अधिक प्रमाणात योग्यरीत्या पार पाडल्या जाऊ शकतो त्यामुळे प्राथमिक शाळेमध्ये हा संशोधन केल्या गेला तर त्याचा अधिक योग्य रित्या निष्कर्ष मिळू शकतो.

३. फिट इंडिया मूव्हमेन्ट च्या माणकांनुसार महाविद्यालयात विद्यार्थ्यांची फिटनेसस पातळी तपासणे हा अभ्यास करता येईल.

संदर्भ

कांगणे, एस. आहेर, एस., आणि महाडीक, एस. (२०१४) शारीरिक शिक्षण, शिवाजीनगर, पुणे: निराली प्रकाशन.

आहेर शरद, (२००९). पुणे शारीरिक शिक्षण मापन व मूल्यमापन. डायमंड पब्लिकेशन.

कुलकर्णी द. (२०००), यांनी महाराष्ट्र राज्य सरकारच्या धोरणानुसार अनिवार्य असलेल्या शारीरिक शिक्षण विषय राबविताना येणाऱ्या पुणे शहरातील माध्यमिक शाळातील शारीरिक शिक्षणाच्या समस्यांचा चिकित्सक अभ्यास, पुणे विद्यापीठ विद्यावाचस्पती शोध प्रबंध पुणे.

माने ज्ञानेश्वर हरिशचंद्र (२०१०) पुणे शहरातील कोंढवा या भागातील हेल्थ क्लबचा सर्वेक्षणात्मक अभ्यास केला अप्रकाशित लघुप्रबंध, एम. एड. शारीरिक शिक्षण, पुणे विद्यापीठास सादर.

कर्डिले, अर्चना. (२००६-०७), पुणे जिल्ह्यातील क्रीडा परिषद आयोजित आंतरशालेय क्रीडा स्पर्धांमधीलशाळांचा व विद्यार्थ्यांच्या सहभागाचा अभ्यास, अप्रकाशित प्रबंध, पुणे विद्यापीठास सादर.

साळुंके, के. के. (२००६). पुणे महानगरपालिकेतील माध्यमिक विद्यालयातील विद्यार्थ्यांचा शालेय पातळीवरील शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विषयक सहभागाचा अभ्यास, अप्रकाशित लघुप्रबंध, पुणे विद्यापीठास सादर.