पुणे शहरातील विविध शाळांमधून राबवल्या जाणाऱ्या 'फिट इंडिया' कार्यक्रमांचा आणि त्यामध्ये येणाऱ्या अडचणींचा विश्लेषणात्मक अभ्यास

प्रतिक्षा शहाजी अवसरे
एम.पी.एड. २ वर्ष विद्यार्थिनी, आगाशे महाविद्यालय, पुणे
डॉ. महेश देशपांडे
प्राध्यापक (आगाशे महाविद्यालय, पुणे)

सारांश

'फिट इंडिया मूव्हमेंट' हा भारत सरकारच्या युवा आणि क्रीडा मंत्रालयाचा उपक्रम आहे, जो विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक आरोग्य आणि तंदुरुस्तीबाबत जागरूकता निर्माण करण्यासाठी सुरू करण्यात आला आहे. या संशोधनाचा मुख्य उद्देश पुणे शहरातील विविध शाळांमध्ये या कार्यक्रमाची अंमलबजावणी कशी होते, त्याचा प्रभाव किती आहे आणि शारीरिक शिक्षण शिक्षक याबाबत किती जागरूक आहेत, याचा अभ्यास करणे हा आहे. या संशोधनासाठी पुणे शहरातील शाळांमधील शारीरिक शिक्षण शिक्षकांची न्यादर्श म्हणून निवड करण्यात आली. प्रश्नावली व मुलाखत यांच्या माध्यमातून माहिती गोळा करण्यात आली. यामध्ये शारीरिक शिक्षकांमध्ये जागरूकतेची तपासणी, विविध शाळांमध्ये या कार्यक्रमाची अंमलबजावणी आणि त्याचे परिणाम यांचे विश्लेषण केले. त्यामधून असे निदर्शनास आले कि, अनेक शिक्षक फिट इंडिया कार्यक्रमामधले काही उपक्रम शाळांमध्ये राबवताना त्यांना येणारे प्रमुख अडथळे काय आहे याची माहित मिळाली व त्यांना अजून फिट इंडिया कार्यक्रम राबवण्यासाठी कोणत्या गोष्टी पाहिजे हे देखील समजले. या संशोधनातून फिट इंडिया कार्यक्रमाच्या प्रभावीतेचा आणि त्याच्या अंमलबजावणीतील अडथळ्यांचा थोडक्यात अभ्यास केला गेला.

महत्वाच्या सज्ञा : पुणे शहरातील शाळा, फिट इंडिया, फिट इंडिया कार्यक्रम, अंमलबजावणी

प्रस्तावना

मानवाचे शरीर आणि मन निरोगी ठेवण्यासाठीच्या शिक्षण प्रक्रियेस शारीरिक शिक्षण म्हणतात. या शिक्षणाम ध्ये अभ्यासक्रमाव्यतिरिक्त योग, प्राणायाम, व्यायाम, विविध खेळ आणि ध्यान यांसारख्या क्रिया समाविष्ट असतात. या शिक्षणामध्ये स्वच्छता व निटनेटकेपणा आणि वक्तशीरपणा या प्रक्रियांनाही महत्त्व आहे.

शारीरिक शिक्षणाचे महत्त्व : विद्यार्थ्यांच्या जीवनात शारीरिक शिक्षणाला फार महत्त्व आहे.खेळ मुलांसाठी आनंदाचे स्रोत आहे. खेळ शरीरातील सर्व अवयवांना ऊर्जा प्रदान करतात. त्यामुळे शरीर सुदृढ राहते आणि मनात स्फूर्ती निर्माण होते.खेळ खेळाडूंना शिस्त व संघभावना शिकविते.शालेय खेळांमध्ये खेळाडूंना काही नियमांचे पालन करावे लागते, त्यांना पंच व्हावे लागते. यामुळे ते शिस्त व आज्ञाधारकपणा या गोष्टी शिकतात.शारीरिक शिक्षणामुळे खेळाडू एखाद्या संघिक खेळामध्ये निष्ठा राखण्यास शिकतात आणि इतर संघांचा सन्मान करण्यास शिकतात.समर्थन आणि संयम यांचा विकास होतो.

शारीरिक शिक्षकांच्या भूमिकेचे महत्त्व: शारीरिक शिक्षणाचे शिक्षक, खेळाडूंच्या निवडीच्या प्रक्रियेत एक प्रमुख भूमिका बजावतात. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमता, कौशल्ये, आणि खेळातील आवडीची अचूक माहिती संकलित करणे, योग्य मूल्यांकन करणे, आणि निवडीसाठी एक स्पष्ट आणि निष्पक्ष पद्धत स्थापित करणे आवश्यक आहे. शिक्षकांची भूमिका फक्त विद्यार्थ्यांचे प्रशिक्षक किंवा मार्गदर्शक म्हणूनच नाही, तर त्यांच्या प्रेरणा आणि त्यांना सामर्थ्य प्रदान करणारे म्हणून देखील महत्त्वपूर्ण आहे. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना खेळाच्या तंत्रज्ञानाचे ज्ञान दिले पाहिजे आणि त्यांच्या विकासासाठी एक सकारात्मक वातावरण तयार केले पाहिजे. यामुळे, एक उत्कृष्ट खेळाडू तयार होण्यास मदत होते आणि एक प्रभावी निवड प्रक्रिया सुनिश्चित होते.

भारतात राबवण्यात आलेले शारीरिक उपक्रम:

१. योग आणि प्राणायाम : शाळांमध्ये योगा शिकवले जाते; आयुष मंत्रालय योग दिवस साजरा करण्यासाठी प्रोत्साहन देते.

२. खो-खो, कबड्डी आणि पारंपरिक खेळ : विद्यार्थी पारंपरिक भारतीय खेळांमध्ये भाग घेतात.

३. शारीरिक शिक्षण तास: दररोज किंवा आठवड्यातून एकदा शारीरिक शिक्षण वर्ग.

४. राष्ट्रीय क्रीडा दिवस: विविध क्रीडा उपक्रमांचे आयोजन.

५. शारीरिक शिक्षण (Physical Education): शारीरिक शिक्षण वर्गांमध्ये खेळ, व्यायाम आणि शरीराच्या संतुलनासाठी प्रशिक्षण दिले जाते.

६. **योग अभ्यास (Yoga):** योगा व प्राणायाम सत्रांचा समावेश, ज्यामुळे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सुधारते.

७. **खेळाचे तास (Sports Periods):** फुटबॉल, क्रिकेट, खो–खो, कबड्डी, बास्केटबॉल, व्हॉलीबॉल यासारख्या खेळांचे सराव.

८. **वार्षिक क्रीडा महोत्सव (Annual Sports Day):** धावण्याच्या शर्यती, रिले रेस, लांब उडी, उंच उडी, गोळाफेक अशा क्रीडा स्पर्धांचे आयोजन

९. **पारंपरिक खेळ:** पारंपरिक खेळांसाठी मालखांब, गोट्या, लंगडी यांचा समावेश.

१०. **स्काऊट आणि गाईड (Scout and Guide):** शिस्तबद्ध हालचाली, तंबू बांधणे, साहस खेळ यासाठी स्काऊट–गाईडचे प्रशिक्षण.

११. **झुंबा आणि नृत्य (Zumba Dance):** आधुनिक व्यायाम पद्धतींचा भाग म्हणून झुंबा आणि नृत्यसत्रे आयोजित केली जातात.

१२. **धावण्याचे कार्यक्रम (Marathon Running Events)**: लहान अंतराच्या शर्यती (५० मीटर, १०० मीटर) तसेच मॅरेथॉनचे आयोजन.

१३. **पर्यावरणपूरक उपक्रम (Eco-Friendly Activities):** वृक्षारोपण, बागकाम, स्वच्छता मोहिमा यामध्ये विद्यार्थ्यांना सहभागी करून हलकासा व्यायाम मिळवला जातो.

१४. **सप्ताहिक साहस उपक्रम (Adventure Activities):** ट्रेकिंग, क्लायंबिंग, सायकलिंग, वॉटर स्पोर्ट्स अशा साहसी खेळांचा समावेश.

१५. **ड्रिल व मार्चिंग (Drill Marching):** पथसंचलन, शिस्तबद्ध हालचाली यासाठी नियमित सराव.

फिट इंडिया कार्यक्रम: फिट इंडिया मुव्हमेंटचे ब्रीदवाक्य ''फिट रहा'' आहे. याचा अर्थ नेहमी तंदुरुस्त रहा. देशातील जनतेला आणि विद्यार्थ्यांना त्यांच्या नियमित व्यायाम आणि खेळ समाविष्ट करण्यासाठी प्रेरित करते. यासह आम्ही निरोगी आणि तंदुरुस्त भारताचा प्रारंभिक पाया घालण्याचे ठरविले आहे. स्वस्थ रहा निरोगी रहा ही आपल्या दैनंदिन जीवनातिल अमूल्य कुंजी आहे हा संदेश भारतभर पसरावा ही या मोहिमेची उदिष्ट आहेत.

भारत सरकारने राष्ट्रीय क्रीडा दिनानिमित्त २९ ऑगस्ट २०१९ रोजी फिट इंडिया मुव्हमेंट सुरू केले. ''फिट इंडिया मुव्हमेंटचा उद्देश लोकांना त्यांच्या दैनंदिन जीवनातील शारिरिक हालचाली आणि सोजांना प्रोत्साहन देणे आहे. युथा व्यवहार आणि कीडा मंत्रालय (चधअड) हे इतर समन्वयाने ''फिट इंडिया

मुव्हमेंट राबविणारे नोडल मंत्रालय आहे. भारतातील नागरिकांमध्ये फिटनेस आणि शारिरिक हालचालींना प्रोत्साहन देणे हे त्याचे उद्दिष्ट आहे. ही चळवळ विद्यार्थ्यांच्या व लोकांना त्यांच्या दैनंदिन जीवनात नियमित व्यायाम आाणि खेळ सामाविष्ट करते. ''फिट इंडिया मुव्हमेंट'' भारतीयांना प्रोत्साहित करीत आहे. त्याच बरोबर निरोगी आणि फिट भारताची कल्पना करते आणि लीच झाल्यापासुन ''फिट इंडिया मुव्हमेंट'' लक्षणीय गती मिळाली आहे.

आपल्या देशाला रोगाच्या आघाडीवर दुहेरी संकटाचा सामना करावा लागतो. जीवनशैलीचे आजार आणि संसर्गजन्य रोग आपल्या देशभरात राहणाऱ्या व्यक्तीचे स्वास्थ सुरक्षित करण्यासाठी व या दोन्हीं आजारांवर मात करण्यासाठी आपण तयारी करणे व विविध योजना विकसित करीत राहणे या काळाची अत्यावश्यक गरज आहे. पाच दूरदृष्टीने आपल्या भारत सरकारने फिट इंडिया चळवळ सुरु केली. फिटनेसला आपल्या दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य भाग बनवण्याचे फिट इंडिया मूव्हमेंटचे ध्येय साध्य करण्यासाठी मानसिकता आणि संस्कृतीतील बदल महत्त्वाचा आहे. सध्याच्या काळात बदलते लोकसंख्याशास्त्रीय चित्र, रोगाचा वाढत भार आणि गैर–संसर्गजन्य आणि जुनाट आजारांमुळे वाढत्या आरोग्य सेवेच्या खर्चामुळे, अधिक समग्र सर्वसमावेशक प्राथमिक आरोग्य सेवेच्या वितरणाकडे वाटचाल करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. प्राथमिक आरोग्य सेवा सर्वसमावेशक होण्यासाठी, त्याचा समावेश करणे आवश्यक आहे. निरोगीपणावर जोरदार भर देऊन प्रतिबंधात्मक, प्रोत्साहनात्मक, उपचारात्मक, पुनर्वसन आणि उपशामक आरोग्यसेवा, निरोगीपणावर अधिक लक्ष केंद्रित करणे, आरोग्यसेवेच्या प्रतिबंधात्मक आणि प्रोत्साहनात्मक पैलूचे अनेक फायदे आहेत, विशेषतः कोविड–१९ महामारीच्या काळात जेव्हा लोकांना घरी राहण्याचा आणि शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या स्वस्थ राहण्यासाठी पावले उचलण्याचा सल्ला दिला जातो. आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय योग्य धोरणात्मक उपाय आणि बर्तन बदल मोहिमेद्वारे हे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी फिट इंडिया मिशनशी जवळून काम करत आहे.

खेळ आणि फिटनेस ही संस्कृती लहानपणापासूनच मूळ धरते, कसे जगावे हा औपचारिक शिक्षणाचा पहिला आधारस्तंभ असला पाहिजे. यामध्ये दररोज आपल्या शारीरची आणि आरोग्याची काळजी घेण्याची कला शिकवणे आणि सराव करणे समाविष्ट आहे. घरानंतर शाळा ही पहिली औपचारिक संस्था असावी शारीरिक तंदुरुस्ती शिकवती जाते जाणि सराव केला जातो क्रीडा आणि तंदुरुस्ती आणि शिक्षक समुदायाला आमच्या विद्याच्पनि शैक्षणिक प्रमाणेचा गांधी यांनी घेतली तर हा खूप सक्रिय भूमिका बजावावी लागेल. आपल्या देशात ध्येय साध्य करण्यासाठी मनुष्यबळ विकास मंत्रालय युवा व्यवहार मंत्रालया सोबत सक्रियपणे काम करत आहे. प्रत्येक मुलाला तंदुरुस्त राहण्यासाठी आणि त्यांच्या आवडीचा कोणताही खेळ खेळण्यासाठी प्रस्तावित करणे हे मिशन आहे.

एकविसाव्या शतकातील जीवनशैलीमुळे मनुष्याच्या हालचालीवर मर्यादा येऊ लागल्या आहेत. त्यामुळे मनुष्याच्या सुदृढतेविषयी प्रश्न उपस्थित होऊ लागला. सर्वसामान्यपणे ज्या व्यक्तीला कोणताही आजार

नाही त्या व्यक्तीला सुदृढ म्हणतात. जी व्यक्ती स्वतःच्या वेपक्तिक अडचणीमुळे जीवनातील आनंद घेऊ शकत नाही त्यांना सुद्धा म्हणता येईल याचा विचार करण्याची गरज आहे म्हणजेच निरोगी शरीर हे सुहवतेचा एक घटक आहे शारीरिक मानसिक भावनिक सामाजिक आणि आध्यात्मिक निरामयता म्हणजेच सुदृढता होय,

वर्ल्ड हेल्थ सामाजिक ऑर्गनायझेशन. (WHO) यांनी सुदृढतेची व्याख्या पुढीलप्रमाणे दिली आहे. जी व्यक्ती शारीरिक, मानसिक, भावनिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिकरित्या उत्तम आहे तिला सुदृढ व्यक्ती म्हणतात, सुद्दढ़ता मिळविण्यासाठी नियमित व पोषक आहार है महत्त्वाचे स्पोर्टस अलायन्सेस आहे. जर्नल ऑफ फिजिकल एज्युकेशन अँड स्पोई अलेसेस १९९४ च्या अंकात शारीरिक शिक्षणाचे महत्त्व सांगताना लिहितात ज्या राष्ट्राचे लोक तंदुरुस्त आहेत, तेच राष्ट्र तंदुरुस्त असेल. एखाद्या राष्ट्राचा दर्जा योजनेचे साधन म्हणून त्यांच्याकडे बघितले जाते शारीरिक शिक्षण व शिक्षणाचा अविभाज्य भाग आहे.

फिट इंडिया कार्यक्रम हा भारतातील अत्यंत लोकप्रिय फिटनेस आणि हेल्थ अभियान आहे, ज्यामध्ये लोकांना फिटनेस मेळावा देण्यासाठी विविध प्रकारच्या उपाय सांगितले जातात. या कार्यक्रमाचे मुख्य लक्ष्य भारतीय लोकांना स्वस्थ आणि फिट ठेवणे, आरोग्याचे संरक्षण करणे, फिटनेस बाळगणे आणि शारीरिक उपक्रमांना प्रोत्साहन देणे आहे. फिट इंडिया कार्यक्रम अधिकृत आणि प्रमुख फिटनेस आणि हेल्थ अभियानांमध्ये एक आहे. ज्यामध्ये भारतीय लोकांचे शारीरिक, मानसिक, व सामाजिक आरोग्य चांगले आणि निरोगी राहण्यास मदत होते.

अशाप्रकारे फिट इंडिया कार्यक्रम शाळेमध्ये राबवताना शारीरिक शिक्षण शिक्षकांना येत असणारे अडथळे, समस्या, शिक्षकांची मते, कार्यक्रम अधिक चांगला होण्यासाठी काय करता येईल हे तपासणे व त्यावर उपाय शोधणे हे या संशोधनातून माहिती होईल.

संशोधन कार्यपद्धती

या अभ्यासात पुणे शहरातील शाळेमधील फिट इंडिया कार्यक्रमाच्या अंमलबजावणीचा विश्लेषणात्मक अभ्यास करण्यासाठी वर्णनात्मक पध्दतीमधील सर्वेक्षणात्मक पदधतीचा अवलंब केला आहे. प्रस्तुत संशोधनामध्ये पुणे शहरातील शाळांमधील ४० ते ५० शारीरिक शिक्षण शिक्षकांची निवड करण्यात आली. सहहेतुक अयाद्रुच्छिक न्यादर्श पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला.त्यापैकी बेचाळीस शिक्षकांकडून प्रश्नावली भरून घेण्यात आली आणि दहा शिक्षकांची मुलाखत घेतली गेली. शिक्षकांचे अनुभव, कार्यक्रम ाबद्दल असणारी माहिती, कार्यक्रमाची माहिती मिळण्याचा स्त्रोा, शाळेमध्ये राबवत असणारे कार्यक्रम, शाळेकडून मिळणारी मदत, कार्यक्रम राबवताना निर्माण होणारे अडथळे, पालक व विद्यार्थी यांचा कार्यक्रम अंमलबजावणीला असणारा पाठींबा, फिट इंडिया कार्यक्रमाचे मूल्यमापन या सर्व गोष्टींचा विचार करून शारीरिक शिक्षण शिक्षकांकडून प्रश्नावली द्वारे माहिती संकलन करण्यात आली.

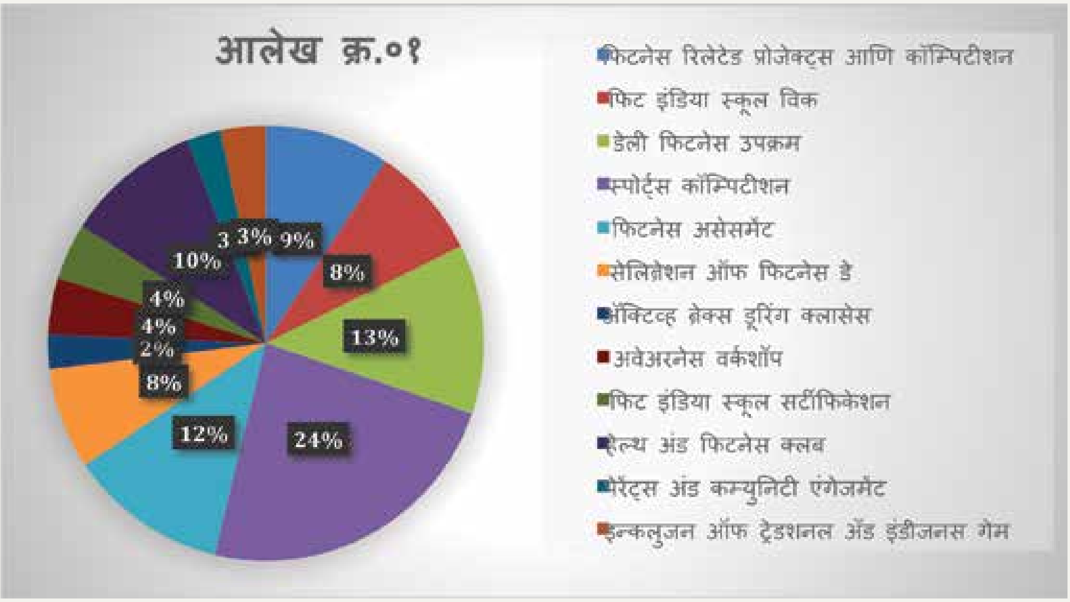
- फिट इंडिया कार्यक्रमाची अंमलबजावणी
- फिट इंडिया कार्यक्रम राबवताना शिक्षकांना येणारे अडथळे, अडचणी, आव्हाने

माहितीचे विश्लेषण व स्पष्टीकरण

प्रश्नावलीद्वारे आलेले माहितीचे विश्लेषण पुढीलप्रमाणे,

कोष्टक क्र. ०१ : तुमच्या शाळेमध्ये कोणकोणते ''फिट इंडिया'' कार्यक्रम राबवले जातात?

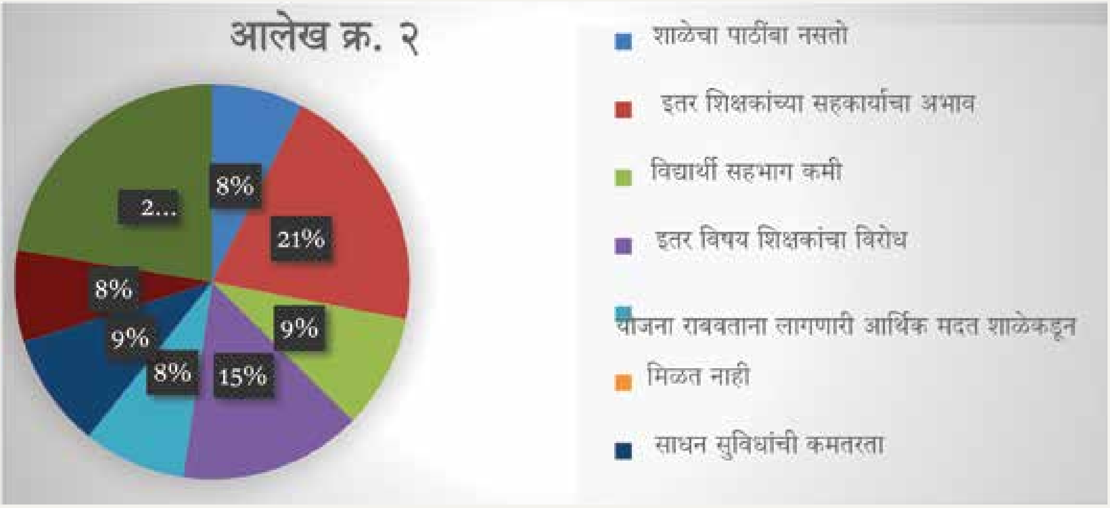
पर्याय	प्रतीसादकांची संख्या	टक्केवारी
फिटनेस रिलेटेड प्रोजेक्ट्स आणि कॉम्पिटीशन	११	०९.२४
फिट इंडिया स्कूल विक	१०	०८.४०
डेली फिटनेस उपक्रम	१५	१२.६१
स्पोर्ट्स कॉम्पिटीशन	२८	२३.५३
फिटनेस असेसमेंट	१४	११.७६
सेलिब्रेशन ऑफ फिटनेस डे	९	०७.५६
ॲक्टिव्ह ब्रेक्स डूरिंग क्लासेस	३	०२.५२
अवेअरनेस वर्कशॉप	५	०४.२०
फिट इंडिया स्कूल सर्टीफिकेशन	५	०४.२०
हेल्थ अंड फिटनेस क्लब	१२	१०.८०
पेरेंट्स अंड कम्युनिटी एंगेजमेंट	३	०२.५२
इन्कलुजन ऑफ ट्रेडशनल अँड इंडीजनस गेम	४	३.३६



आलेख क्र ०१ नुसार तुमच्या शाळेमध्ये कोणकोणते ''फिट इंडिया'' कार्यक्रम राबवले जातात? असा प्रश्न विचारले असता असे दिसून आले कि, फिटनेस संबंधित प्रकल्प आणि कॉम्पिटीशन हे ११ शा. शि. शिक्षक राबवतात, फिट इंडिया स्कूल विक हे १० शा. शि. शिक्षक राबवतात, डेली फिटनेस उपक्रम हे १५ शा. शि. शिक्षक राबवतात, स्पोर्ट्स कॉम्पिटीशन हे २८ शा. शि. शिक्षक राबवतात, फिटनेस असेसमेंट हे १४ शा. शि. शिक्षक राबवतात, सेलिब्रेशन ऑफ फिटनेस डे हे ९ शा. शि. शिक्षक राबवतात, ॲक्टिव्ह ब्रेक्स डूरिंग क्लासेस हे ३ शा. शि. शिक्षक राबवतात, अवेअरनेस वर्कशॉप हे ५ शा. शि. शिक्षक राबवतात, फिट इंडिया स्कूल सर्टीफिकेशन हे ५ शा. शि. शिक्षक राबवतात, हेल्थ अंड फिटनेस क्लब हे १२ शा. शि. शिक्षक राबवतात, पेरेंट्स अंड कम्युनिटी एंगेजमेंट हे ३ शा. शि. शिक्षक राबवतात, इन्कलुजन ऑफ ट्रेडशनल अँड इंडीजनस गेम हे ४ शा. शि. शिक्षक राबवतात. यावरून असे दिसून येते कि, जास्तीत जास्त शारीरिक शिक्षण शिक्षक स्पोर्ट्स कॉम्पिटीशन शाळेमध्ये राबवतात.कारण स्पोर्ट्स कॉम्पिटीशन ह्या वर्षातून एकदा राबवली तरी चालते. त्या राबवण्यासाठी शाळेतील सर्व विषय शिक्षक मदत करतात आणि राबवण्यास सोप्या आहेत म्हणून बऱ्यापैकी शाळांमध्ये हाच कार्यक्रम राबवतात.

कोष्टक क्र. ०२ : शाळेमध्ये फिट इंडिया कार्यक्रम राबवताना कोणकोणते अडथळे येतात? (एका पेक्षा जास्त पर्याय निवडता येतील)

पर्याय	प्रतीसादकांची संख्या	टक्केवारी
शाळेचा पाठींबा नसतो	८	७.४८
इतर शिक्षकांच्या सहकार्याचा अभाव	२२	२०.५६
विद्यार्थी सहभाग कमी	१०	९.३५
इतर विषय शिक्षकांचा विरोध	१६	१४.९५
योजना राबवताना लागणारी आर्थिक मदत शाळेकडून मिळत नाही	९	८.४१
साधन सुविधांची कमतरता	१०	९.३५
पालकांचा विरोध असतो	८	७.४८
शाळेकडून आवश्यक वेळ दिला जात नाही	२४	२२.४३



आलेख क्र ०२ नुसार शाळेमध्ये ''फिट इंडिया'' कार्यक्रम राबवताना कोणकोणते अडथळे येतात? असा प्रश्न विचारला असता ८ शिक्षकांना शाळेचा पाठींबा नसतो. तर २२ शिक्षकांना इतर शिक्षकांच्या सहकार्याचा अभाव आहे, १० शिक्षकांना विद्यार्थी सहभाग कमी आहे हा अडथळा आहे, १६ शिक्षकांना इतर विषय शिक्षकांचा विरोध आहे, ९ शिक्षकांना योजना राबवताना लागणारी आर्थिक मदत शाळेकडून

मिळत नाही, १० शिक्षकांना साधन सुविधांची कमतरता आहे, ८ शिक्षकांना पालकांचा विरोध आहे, २४ शिक्षकांना शाळेकडून आवश्यक वेळ दिला जात नाही. यावरून असे दिसून येते कि, शाळेमधील इतर शिक्षक मदत करत नाही तसेच विरोध करतात हा अडथळा खूप जास्त शिक्षकांना येत आहे. याचे प्रमाण जवळपास ५०% आहे. कारण अभ्यासक्रमामध्ये शारीरिक शिक्षणाला श्रेणीचा दर्जा दिला आहे जर या विषयाला गुण असते तर विषय शिक्षकाने सुद्धा विरोध केला नसता. आणि मदत सुद्धा केली असते.

निष्कर्ष

या संशोधनातून असे आढळून् आले की पुणे शहरातील विविध शाळांमध्ये फिट इंडिया कार्यक्रमाची अंमलबजावणी वेगवेगळ्या प्रकारे होत आहे. काही शाळांमध्ये हा कार्यक्रम प्रभावीपणे राबवला जात असला, तरी काही ठिकाणी संसाधनांची कमतरता, इतर विषय शिक्षकांचा विरोध आणि विद्यार्थ्यांचा कमी सहभाग हे अडथळे आहेत. फिट इंडिया कार्यक्रमाची प्रभावी अंमलबजावणी झाल्यास विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम होऊ शकतो.

शिफारशी

फिट इंडिया कार्यक्रमाच्या अंमलबजावणीचा पुणे शहरातील शाळांमधील अभ्यास करून खालील शिफारसी देता येतील:

- शारीरिक शिक्षणासाठी आवश्यक सुविधा: शाळांमध्ये क्रीडांगण, व्यायामासाठी आवश्यक साधने आणि प्रशिक्षित शिक्षक उपलब्ध आहेत का, याचे नियमित मूल्यमापन करावे.
- नियमित फिटनेस उपक्रम: शाळांमध्ये आठवड्यातून किमान दोन वेळा योगा, क्रीडा आणि व्यायामाचे सत्र घ्यावेत.
- शिक्षकांना प्रोत्साहन: फिट इंडिया कार्यक्रम यशस्वीपणे राबवणाऱ्या शिक्षकांना सन्मानित करणे आणि प्रोत्साहन देणे.
- सरकार व शाळा यांच्यातील समन्वय: फिट इंडिया कार्यक्रमासाठी शाळांना शासनाकडून आर्थिक व संसाधनांची मदत देण्यासाठी धोरणे तयार करावीत.
- शालेय अभ्यासक्रमात 'फिट इंडिया' कार्यक्रमाचे नियमित नियोजन करावे.
- प्रत्येक शाळेने स्वतंत्र तंदुरुस्ती आराखडा तयार करावा आणि त्याची काटेकोर अंमलबजावणी करावी.
- विद्यार्थी आणि पालकांसाठी आरोग्य व तंदुरुस्तीबाबत विशेष शिबिरे व कार्यशाळा आयोजित कराव्यात.

- विद्यार्थ्यांच्या नियमित आरोग्य तपासण्या आणि फिटनेस ट्रॅकिंग सुरू करावे.

या शिफारसींच्या अंमलबजावणीमुळे पुणे शहरातील शाळांमध्ये फिट इंडिया कार्यक्रम अधिक प्रभावीपणे राबवला जाईल आणि विद्यार्थ्यांचा शारीरिक आरोग्य व तंदुरुस्ती सुधारेल.

संदर्भसूची

बोथीकर, वाय. (२०२४). पुणे शहरातील विविध महाविद्यालयात राबविण्यात आलेल्या फिट इंडिया कार्यक्रमाचा सर्वेक्षणात्मक अभ्यास, एम. पी. एड.चा अप्रकाशित संशोधन प्रबंध, पुणे विद्यापीठात सादर.

जावीर, व्ही.(२०२३).पुणे शहरातील माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थिनींच्या शारीरिक सुदृढतेचा विश्लेषणात्मक अभ्यास, एम.पी.एड.चा अप्रकाशित लघु प्रबंध, पुणे विद्यापीठास सादर.

कुलकर्णी, द. वि. (२०००), महाराष्ट्र राज्य सरकारच्या धोरणानुसार अनिवार्य असलेल्या शारीरिक शिक्षण विषय राबवताना येणाऱ्या पुणे शहरातील माध्यमिक शाळातील शारीरिक शिक्षणाच्या समस्यांचा चिकित्सक अभ्यास, विद्या वाचस्पती पदवीसाठी पुणे विद्यापीठास सादर केलेला अप्रकाशित संशोधन प्रबंध.

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

पाटील वैशाली (२००९–२०११) सिबायोसिस शाळेतील पुणे मधिल इयत्ता ८ वी व ९ वी मधील विद्यार्थी व विद्यार्थीनी स्व संवेदना आणि शारीरिक सुदृढता यांचा विश्लेषणात्मक अभ्यास, एम.पी.एडचा अप्रकाशित लघुप्रबंध, पुणे विद्यापीठास सादर.

नितू खळे (२०१२)शालेय विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक सुदृढता व शारीरिक सुदृढतेचा स्व– अवबोधाचा विश्लेषणात्मक अभ्यास, एम.पी. एडचा अप्रकाशित लघुप्रबंध, पुणे विद्यापीठास सादर.

Batrakoulis, A., Chatzinikolaou, A., Jamurtas, A. Z., & Fatouros, I. G. (2020). National Survey of Fitness Trends in Greece for 2021. International Journal Of Human Movement And Sports Sciences, 8, 308-320.

Eather, N., Morgan, P. J., & Lubans, D. R. (2016). Improving health -related fitness in adolescents: the Crossfit Teens randomised controlled trial. Journal of Sports sciences, 34, 209-223.

Gill, J. S., & Chauhan, M. (1989). Effect of four week intesive training in physical education activities on self concepts of tribal students. Research Biannual for movement, 8, 23-28.

LI, K. K., Cardinal, B. J., & Vuchinich, S. (2007). Healthy Worry, Physical Activity Participation, and Walking Difficulty Among Older Adults :A Medition Analysis. In In Research Quarterly for Exercise and Sport (Vol. 80, pp. 12-21). American Aliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Mohanty, S., & G, G. S. (2024). "Fit India Movement " Promotes WHO's Physical Activity Recommendations : some issue to Consider. Indian Journal of Public Health, 68, 460-461.

Morrow, J. R., JR, Z. W., Franks, D., Meredith, M. D., & Spain, C. (2009). 1958-2008:50 Years of Youth Fitness Tests in the United States. In In Research Quarterly for Exercise and Sport (Vol. 80, pp. 1-11). American Aliances for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

R, A. (2024, August 8). Concept of Fit India Program for Build a Healthy. INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATING RESEARCH THOUGHTS (IJCRT), 12, 597-603.