

शारीरिक उपक्रमातील पालकांच्या सहभागाद्वारे व प्रशिक्षणाद्वारे मुलांच्या शारीरिक उपक्रमाकडे पाहण्याचा पालकांचा दृष्टिकोन तपासणे

संकेत नालकर¹, डॉ. गोविंद कदम²

¹ संशोधक विद्यार्थी

² मार्गदर्शक

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ, संभाजीनगर

Corresponding Author - संकेत नालकर

DOI - 10.5281/zenodo.10939496

सारांश:

सदर संशोधनाचा उद्देश हा आपल्या मुलांच्या शारीरिक उपक्रमांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन तपासण्यासाठी प्रश्नावलीची निर्मिती करणे हा होता पालकांचा शारीरिक उपक्रमांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन म्हणजे त्यांना मुलांच्या शारीरिक उपक्रमाबद्दल असलेली समज, मुलांच्या शारीरिक उपक्रमाबद्दल पालकांचे असलेले वर्तन, पालकांची जागरूकता, पालकांची प्रेरणा, त्यांचे शारीरिक उपक्रमाबद्दल असलेले ज्ञान व त्यांची शारीरिक उपक्रमाबद्दल असलेली वृत्ती हे होय. पालकांच्या शारीरिक उपक्रम कार्यक्रमात व कार्यशाळेमध्ये सहभागी झाल्यानंतर संशोधकाने पालकांच्या आपल्या मुलांच्या नियमित शारीरिक उपक्रमांकडे बघण्याच्या दृष्टिकोनात होणारा बदल तपासायचे ठरवले. त्यासाठी संशोधकाने स्वतः तयार केलेली प्रश्नावली पालकांच्या दोन गटांना सोडवण्यास दिली. त्यातील एक गट नियंत्रित गट म्हणून ठरविला गेला तर दुसरा गट प्रायोगिक गट म्हणून ठरविण्यात आला व दोन्ही गटांना शारीरिक उपक्रमांचा कार्यक्रम व कार्यशाळे पूर्वी सदर प्रश्नावली सोडवण्यास देण्यात आली तसेच तीच प्रश्नावली शारीरिक उपक्रम कार्यक्रम व कार्यशाळा संपन्न झाल्यानंतर देण्यात येऊन पालकांच्या शारीरिक उपक्रमांकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनाची पूर्व व उत्तर तपासणी सदर प्रश्नावली मार्फत घेण्यात आली.

प्रायोगिक गटासाठी पालकांना शारीरिक उपक्रमाबद्दल जागृत करणारी कार्यशाळा घेण्यात आली त्याचबरोबर त्या पालकांच्या मुलांसाठी आठ आठवड्यांचा विशिष्ट शारीरिक उपक्रम कार्यक्रम बनवून देण्यात आला सदर कार्यशाळेमध्ये पालकांना पुढील घटकांची माहिती देण्यात आली- व्यायामाचे प्रात्यक्षिक, शरीर सुदृढतेचे महत्त्व, पालकांचे विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक उपक्रमांमध्ये सक्रिय सहभागाचे महत्त्व, व्यायामाच्या तीव्रतेबद्दलची माहिती व आहाराबद्दल ज्ञान.

सदर संशोधनात पालकांच्या त्यांच्या मुलांच्या शारीरिक उपक्रमांकडे बघण्याच्या दृष्टिकोनात पुढील प्रमाणे लक्षणीय बदल दिसून आला. पालकांच्या शारीरिक उपक्रमांकडे बघण्याच्या दृष्टिकोनात स्वाश्रयी टी परीक्षेचे मूल्य 5.37 आहे जे की 0.001 स्तरावर सार्थक आहे. तर पालकांच्या शारीरिक उपक्रमांकडे पाहण्याच्या वृत्तीमध्ये स्वाश्रयी टी परीक्षेचे मूल्य 3.770 आले जे की 0.001 स्तरावर सार्थक आहे. पालकांची

शारीरिक उपक्रमाबद्दल असलेली जागरूकता आणि ज्ञान यांचे स्वाश्रयी टी परीक्षिकेचे मूल्य 0.17 सार्थकता स्तरावर 2.45 एवढे आले आणि शारीरिक उपक्रमाबद्दल असलेल्या प्राधान्यक्रमाचे स्वाश्रयी टी परीक्षिकेचे मूल्य 0.001 स्तरावर 3.876 एवढे आले. निकालाअंती असे दिसून आले की शाळेद्वारे शारीरिक उपक्रमाबद्दल प्रोत्साहन देण्यासंबंधी बाबींमध्ये टी परीक्षिकेचे मूल्य 0.07 स्तरावर 1.79 एवढे आले जे असे दाखवते की शाळेद्वारे पालकांना शारीरिक उपक्रमाबद्दल प्रोत्साहन देण्यासाठी केलेल्या प्रयत्नामध्ये कुठलीही सार्थक प्रगती झाली नाही.

प्रश्नावली द्वारे आलेल्या सांख्यिकीय माहिती द्वारे असे म्हणता येईल की आपण पालकांच्या शारीरिक उपक्रमाकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनाचे मापन करून त्यानुसार प्रशिक्षण कार्यक्रम व कार्यशाळेद्वारे पालकांचे समुपदेशन करून त्यांच्या दृष्टिकोनात बदल घडवून आणला जाऊ शकतो.

बोध शब्द- शारीरिक उपक्रम, शारीरिक उपक्रमाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन, शारीरिक उपक्रमाकडे पाहण्याची वृत्ती, कार्यशाळा आधारित पालक प्रशिक्षण कार्यक्रम.

प्रस्तावना:

शारीरिक शिक्षण हे लोकांना शारीरिकरित्या सक्रिय होण्यासाठी त्यांच्यावर प्रभाव पाडण्यासाठी अत्यंत महत्वाची भूमिका बजावते. पालकांचा शारीरिक उपक्रमांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन हा मुलांच्या मनोवृत्तीवर तसेच कामगिरीवर तीव्र परिणाम घडवून आणू शकतो (रमझानी-नेझाद २००९).

कान व रॅमसे (२००९) त्यांनी असा निष्कर्ष काढला की पालकांद्वारे वेळ व शारीरिक उपक्रम सत्रांचे नियमन करून आपल्या मुलांना शारीरिक हालचाली करण्यास किंवा नियमित सुरु असलेले शारीरिक उपक्रम सुरु ठेवण्यासाठी मुलांमध्ये सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण करू शकतात, तसेच सरावाद्वारे त्यांच्या कौशल्यात सुधारणा करणे, त्यांचे समर्थन करणे, शारीरिक

उपक्रम करताना त्यांचा आत्मविश्वास वाढवणे इत्यादी गोष्टी करू शकतात.

(झमकर्टीन २००४) ज्यांच्या मते पालकांच्या शारीरिक उपक्रम आंकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनाचा परिणाम मुलांच्या वेगवेगळ्या प्रकारच्या शारीरिक उपक्रमांमध्ये सक्रिय सहभागाबद्दल च्या असलेल्या वृत्तीवर होतो. ली (२००७) यांना आढळले की पालकांच्या जीवनशैलीचा परिणाम त्यांच्या मुलांच्या निरोगी वागणुकीवर व त्यांच्या शारीरिक उपक्रमांच्या काही स्तरावर होतो. कमी अभ्यासामध्ये असे नमूद केले आहे की शारीरिक उपक्रमांबद्दल मुलांचा दृष्टिकोन निश्चित करण्यासाठी पालकांचा दृष्टिकोन हा सर्वात प्रभावी घटक आहे. क्लेमेंट (२००९) यांचा अभ्यास सांगतो की अभ्यासाप्रति पालकांचा दृष्टिकोन व मुलांचा दृष्टिकोन व वर्तन यांच्यात सकारात्मक संबंध आहे. या अभ्यासावरून आपण असा निष्कर्ष काढू शकतो

की पालकांची वृत्ती व वर्तन मुलांची दृष्टिकोण व वर्तन तयार करण्यास मदत करू शकते.

संशोधनाची उद्दिष्टे:

१. शारीरिक उपक्रमाकडे पालकांचा दृष्टिकोन वाढवण्यासाठी कार्यशाळा आधारित पालक शिक्षण कार्यक्रम विकसित करणे .
२. विद्यार्थ्यांसाठी पालकांनी उपयोजित करू शकतील असे शारीरिक उपक्रम कार्यक्रम विकसित करणे.
३. प्रश्नावलीद्वारे पालकांच्या शारीरिक उपक्रमां कडे पाहण्याचा दृष्टिकोन याची पूर्व व उत्तर चाचणी घेणे.
४. शारीरिक सुदृढता उपक्रमांकडे पाहण्याचा पालकांचा दृष्टिकोन तपासणे.
५. शारीरिक उपक्रमा मधील सहभागामध्ये विद्यार्थ्यांच्या नियमिततेवर शारीरिक हालचाली कार्यक्रमाच्या परिणामांचा अभ्यास करणे.
६. पालकांवर कार्यशाळेच्या आधारावर पालक शिक्षण कार्यक्रमाच्या परिणामांचा अभ्यास करणे व त्यांचा मुलांच्या व स्वतःच्या शारीरिक उपक्रमांकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनाचा अभ्यास करणे.

संशोधनाच्या परिकल्पना:

H_{१,२} पालकांना दिलेल्या प्रशिक्षण व त्यानंतर त्यांचा सहभाग यामुळे शारीरिक उपक्रमांकडे पाहण्याचा पालकांच्या दृष्टिकोनात लक्षणीय वाढ होईल.

H_{१,२} पालकांचे प्रशिक्षण आणि शारीरिक उपक्रम कार्यक्रमातील सहभागामुळे मुलांच्या शारीरिक

उपक्रमांकडे व नियमितपणा कडे पाहण्याच्या पालकांच्या दृष्टिकोनात वाढ होईल.

संशोधनाचे प्रश्न:

पालकांच्या मुलांबरोबर शारीरिक उपक्रमात सहभागी होण्यामुळे पालकांच्या दृष्टिकोन आणि विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक कृतीमधील नियमितता यात काही फरक पडतो का ?

संशोधन पद्धती:

सदर संशोधनासाठी संशोधकाने प्रायोगिक संशोधन पद्धतीचा वापर केला आहे. संशोधनासाठी शारीरिक उपक्रम कार्यक्रम वापरून संशोधन पार पाडण्यात आले. शारीरिक हालचाली व व्यायामाकडे पालकांचा दृष्टिकोन या बदल प्रश्नावली तयार करून पूर्व व उत्तर चाचणी घेण्यात आली .

संशोधन अभिकल्प:

सदर संशोधनासाठी पूर्वचाचणी उत्तर चाचणी असमतुल्य नियंत्रित गट अभिकल्प वापरला आहे ही संरचना बहुतेक वेळेस ठराविक वर्ग प्रयोगांमध्ये वापरली जाते जेव्हा प्रायोगिक व नियंत्रित गट अंदाजे समान असतात.

१०-----X-----३०

२०-----C-----४०

O - निरीक्षण

१० व ३० - प्रायोगिकता ची पूर्व चाचणी उत्तर चाचणी

२० व ४० - नियंत्रित गटाची पूर्वचाचणी उत्तर
चाचणी
X- उपचार

चले:

मोजता येणारे वैशिष्ट्य म्हणजे चल होय जे
अभ्यासातील विषयाप्रमाणे बदलू शकते.

१. स्वाश्रयी चले - विद्यार्थ्यांचा शारीरिक उपक्रम,
पालकांची कार्यशाळा, लिंग
२. आश्रयी चले- दृष्टिकोन, पालकांचा सहभाग

जनसंख्या व न्यादर्श:

जनसंख्या:

या अभ्यासासाठी पुणे जिल्ह्यातील पहिली
व दुसरी तील एकूण मुले यांची संख्या अंदाजे तीन
लाख आहे हा एक प्रयोगात्मक अभ्यास आहे तसेच
जनसंख्या चे अंदाजे वय चार ते सहा वर्षे आहे.

न्यादर्श:

सदर प्रायोगिक संशोधनासाठी संशोधक
पुणे पहिली दुसरी च्या किमान १०० मुलांची निवड
करणार आहे त्यासाठी संशोधक मुलांचे नाव
वर्गानुसार सुगम यादृच्छिक पद्धतीने न्यादर्श निवड
केली.

अध्याय योजना/ संशोधन कार्यपद्धती:

१. अभ्यासास सुरुवात करण्याआधी शाळा
व्यवस्थापन आणि पालकांची संमती घेण्यात आली.
प्रश्नावली तयार केली, तिचे मराठीत भाषांतर केले.
प्रश्नावलीची वैधता व विश्वसनीयता तपासून पायलट
स्टडी घेतला.
२. शारीरिक उपक्रमांसाठी कार्यक्रम विकसित केला
व पालकांची कार्यशाळा घेतली.
३. पूर्वचाचणी मध्ये माहिती गोळा करण्यासाठी
पालकांकडून शारीरिक हालचालीकडे पाहण्याचा
दृष्टिकोन याची प्रश्नावली भरून घेतली.
४. माहिती संकलनासाठी विद्यार्थ्यांसाठी दररोज
शारीरिक उपक्रमांचा कार्यक्रम देण्यात आला व तो
पालकांच्या उपस्थितीत मुलांकडून करून घेण्यात
आला .
५. उत्तर चाचणी मध्ये पालकांकडून पुन्हा शारीरिक
उपक्रमांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन यासंबंधीची
प्रश्नावली भरून घेण्यात आली.
६. माहिती विश्लेषण- मुलांकडून शारीरिक उपक्रम
करून घेताना पालकांचा शारीरिक उपक्रमांबद्दल चा
दृष्टिकोन तपासण्यासाठी पूर्वचाचणी व उत्तर चाचणी
यांची तुलना केली गेली.

प्रश्नावली निर्मिती:

तक्ता क्र-१ दृष्टीकोन मापणाचे घटक

अ.क्र.	घटक	उप घटक	प्रश्नांची संख्या
१	दृष्टिकिन व वृत्ती	पालकांचा शारीरिक उपक्रमकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन	१८
		पालकांचा मुलांच्या शारीरिक उपक्रमकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन	
		पालकांची शारीरिक उपक्रमकडे पाहण्याची वृत्ती	
२	जागरूकता, ज्ञान व प्रोत्साहन	मुलांच्या शारीरिक उपक्रमांकडे बघण्याची पालकांची जागरूकता त्यांचे ज्ञान व त्यांचे प्रोत्साहन	१०
३	उपक्रम प्राधान्यक्रम	-	०६
४	शाळेकडून मिळणारे प्रोत्साहन	-	०५

पथदर्शी अभ्यास:

पथदर्शी अभ्यासाचा मुख्य उद्देश हा प्रश्नावलीची वैधता व विश्वसनीयता तपासणी हे आहे.

वैधता तपासणे:

प्रश्नावलीच्या वैधतेसाठी शारीरिक शिक्षण क्षेत्रातील सहा तज्ञ प्राध्यापकांची मदत घेण्यात आली व त्यांच्याद्वारे तपासणी करून अंतिम प्रश्नावली ठरवण्यात आली. प्रश्नावलीही वेगवेगळ्या स्वतंत्र प्रश्नांची मिळून बनलेली

असल्याने प्रत्येक प्रश्नाच्या वैधतेवर तज्ञांचे योग्य मार्गदर्शन घेऊन सर्व विषय परिपूर्णतेने समाविष्ट केले गेले. त्याचबरोबर प्रश्नावलीच्या प्रश्नांमध्ये स्पष्टता व निसंदीग्धता असल्याची खातरजमा करून घेतली.

विश्वसनीयता:

विश्वसनीयता तपासण्यासाठी सुमारे 25 शारीरिक शिक्षण शिक्षकांद्वारे सदर प्रश्नावली चाचणी व पुनर-चाचणी या पद्धतीने सोडवून घेण्यात आली. पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणी यांच्यामध्ये ०.८७ एवढा सहसंबंध आढळून आला.

तक्ता क्र.२ स्वश्रियी टी परीक्षिका-दृष्टीकोनातील बदल

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			
	F	Sig.	T	Df	Sig (2-tailed)	Mean Difference
Equal variances assumed	24.034	0.001	-5.304	88	0.001	-5.54743
Equal variances not assumed			-5.377	66.444	0.001	-5.54743

Independent Samples Test: Change in performance of Attitude

Equal variances assumed	43.346	0.001	-3.698	88	0.001	-2.45158
Equal variances not assumed			-3.770	52.288	0.001	-2.45158

Independent Samples Test: Change in performance of Knowledge

Equal variances assumed	10.831	0.001	-2.405	88	0.018	-0.86364
Equal variances not assumed			-2.445	59.263	0.017	-0.86364

Independent Samples Test: Change in performance of Activity Preferences

Equal variances assumed	14.283	0.001	-3.818	88	0.001	-1.56028
Equal variances not assumed			-3.876	62.687	0.001	-1.56028

Independent Samples Test: Change in performance of Motivation

Equal variances assumed	9.402	0.003	-1.773	88	0.080	-0.71542
Equal variances not assumed			-1.799	64.482	0.077	-0.71542

संशोधन प्रश्न-

सदर संशोधनामध्ये परिकल्पने सोबतच संशोधन प्रश्न देखील तपासला गेला होता.

पालकांच्या मुलांबरोबर शारीरिक उपक्रमात सहभागी होण्यामुळे पालकांच्या दृष्टिकोन आणि विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक कृतीमधील नियमितता यात काही फरक पडतो का ?

67% पालकांनी त्यांच्या मुलांसाठी दिलेल्या उपक्रमांमध्ये पूर्णपणे मदत केली.

सदर पालक विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक उपक्रमांमध्ये इन-डोर व आउट-डोर या दोन्ही उपक्रमांमध्ये सहभागी होते.

मुलांच्या उपक्रमांमध्ये पालक पुढील प्रमाणे सहभागी असलेले दिसून आले. चालने 65 टक्के,

सायकल चालवणे 58%, धावणे 39 %, बॉल गेम्स 26%.

32 % पालकांनी त्यांच्या मुलांसोबत जलतरणाचा सराव केला तर 26 % पालकांनी आपल्या मुलांसोबत डोंगर चढणे, ट्रेकिंग करणे अशा उपक्रमांमध्ये सहभाग नोंदविला.

खालील उपक्रमांमध्ये पालकांचा सहभाग कमी प्रमाणात असल्याचे आढळून आले क्रिकेट 5% फ्रीसबी ०१ %.

पालकांसाठी सदर उपक्रम हा आपल्या मुलांसाठीच्या शारीरिक उपक्रमांमधील सहभागी होऊन त्यांच्यासोबत खेळण्यासाठी मार्गदर्शक ठरला.

60.86% पालकांनी सांगितले की सदर उपक्रमामुळे त्यांचा आपल्या मुलांसोबत शारीरिक उपक्रमातील सहभाग वाढला.

तर 39.13% पालकांनी असे नमूद केले की इतर वेळेपेक्षा पालकांसोबत शारीरिक उपक्रम करत असताना मुलांच्या शारीरिक उपक्रम सहभागाच्या वेळेत लक्षणीय वाढ झाली.

32.60% पालकांचा शारीरिक उपक्रमातील सहभाग वाढला.

चर्चा:

पालकांचा दृष्टिकोन हा त्यांच्या शारीरिक उपक्रमाकडे सकारात्मक रित्या पाहण्याच्या वृत्तशी संबंधित आहे (स्मिथ विल्सन, लिंबू)

प्रयोगा दरम्यान पालकांच्या शारीरिक उपक्रमाकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनात वाढ घडवून आणण्याचा प्रयत्न करण्यात आला. उपक्रमातील जागरूकता पालकांच्या कार्यमानावर परिणाम करते (डेकर ल.). घेतलेल्या कार्यशाळा व व्याख्यानांमधील शारीरिक उपक्रमाबद्दलची माहिती, आहारासंबंधीची माहिती, मार्गदर्शन, सतत घेतलेला आढावा इत्यादींमुळे कदाचित पालकांच्या शारीरिक उपक्रमांकडे पाहण्याच्या वृत्तीमध्ये सकारात्मक वाढ झाली. प्रोत्साहन व सततचे मार्गदर्शन यामुळे देखील पालकांच्या शारीरिक उपक्रमाकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनात सकारात्मक वाढ झाली (लिंबू).

पालकांना व्याख्याना द्वारे शारीरिक उपक्रमांची माहिती, आहारशास्त्र, शारीरिक उपक्रमांचे फायदे इत्यादी गोष्टींबद्दल माहिती देण्यात आली.

पालकांना देण्यात आलेल्या शारीरिक उपक्रमाच्या ज्ञानामुळे पालकांच्या देखील शारीरिक उपक्रमातील कार्य मानामध्ये वाढ झाली. (जिलेट लिसो कि अँड डी सिंगर)

पालकांच्या निगराणी मध्ये मुलांनी नियमित शारीरिक उपक्रम केले परंतु ठरवून दिलेल्या ध्येयापर्यंत पोहोचण्यास मुलांना अपयश आले.

पालकांचा दृष्टिकोन, वृत्ती, ज्ञान, जागरूकता यामुळे पालकांच्या वर्तणुकीमध्ये बदल होतो. (विंग)

शारीरिक उपक्रमांमध्ये नियमितता आणण्यासाठी विद्यार्थ्यांना व पालकांना सतत प्रोत्साहित करणे गरजेचे आहे.

पालकांना शाळेमध्ये आरोग्य शिक्षणाबद्दल माहिती देणे आवश्यक आहे

उपक्रम कार्यक्रमाबद्दल पालकांचे विचार:

1. 73% पालकांच्या मते दिलेले शारीरिक उपक्रम व व्यायामाचे तीव्रता समाधानकारक होती.
2. 87% पालकांच्या मते शाळेद्वारे घेण्यात आलेल्या व्यायाम व खेळाबद्दलच्या उपक्रमाची योजना प्रशासनीय होती.
3. पालकांना त्यांच्या व मुलांच्या शारीरिक उपक्रमाबद्दल विचार करायला लावण्यासाठी सदर उपक्रम हे उत्तम साधन आहे.
4. सदर उपक्रम हा अशा पालकांसाठी उत्तम मार्गदर्शक आहे जे आपल्या मुलांसोबत

कुठल्याही प्रकारच्या शारीरिक उपक्रमांमध्ये सहभागी झालेले नाहीत.

5. सदर उपक्रम हा विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाच्या दृष्टीने मदत करणारा आहे.
6. सदर उपक्रम हा विद्यार्थ्यांच्या लहानपणा पासूनच्या शारीरिक उपक्रमांमधील सहभागाच्या सवयी मध्ये वाढ करून त्यांना भविष्यात आरोग्यदायी आयुष्य जगण्यासाठी एक उत्तम पाया तयार करणारा आहे.

शाळेमध्ये बोलावून विद्यार्थी व पालकांसोबत गटचर्चा घडवून आणणे.

6. शाळेद्वारे शाळेचे मैदान साप्ताहिक सुट्टीच्या दिवशी खेळासाठी मोफत उपलब्ध करून देणे.
7. एका महिन्याला एक खेळ या तत्वावर विद्यार्थ्यांना व पालकांना अनेक नवीन खेळांची तोंड ओळख करून देऊन त्यासंबंधीचे साहित्य विद्यार्थ्यांना उपलब्ध करून देणे.

पालकांच्या मते शाळेमार्फत कशाप्रकारे समुपदेशन केले जाऊ शकेल:

1. अभ्यासक्रमा व्यतिरिक्त शाळेद्वारे शारीरिक उपक्रमांचे मार्गदर्शक वर्ग सुरू करावेत.
2. शाळे द्वारे पालकांच्या मदतीने काही उपक्रम राबविले जावेत जसे की छोट्या स्पर्धा, छोट्या रेस, क्रीडा स्पर्धा, दर महिन्याला विद्यार्थी पालक यांच्या एकत्रित स्पर्धा.पालकांसाठी स्पर्धा ,
3. आरोग्य शिक्षणासंबंधी व क्रीडा क्षेत्राशी संबंधित ताज्या घडामोडींची विद्यार्थी व पालकांना माहिती पुरविणे.
4. शारीरिक उपक्रमातील सहभाग वाढवण्यासाठी महान खेळाडूंना आधारित व्याख्याने आयोजित करणे, चित्रपट दाखविणे.
5. विद्यार्थ्यांची खेळामध्ये आवड निर्माण होण्यासाठी स्थानिक प्रसिद्ध खेळाडूंना

निष्कर्ष:

1. पालकांच्या शारीरिक उपक्रमांकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनाचे मापन करण्यासाठी प्रश्नावली चा उपयोग करण्यात आला.
2. सदर संशोधनातून असा निष्कर्ष काढण्यात येतो की शारीरिक उपक्रमांची माहिती देण्यासाठी घेण्यात आलेल्या कार्यशाळेमुळे पालकांचा मुलांच्या शारीरिक उपक्रमांकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनात सकारात्मक वाढ झाली व मुलांच्या शारीरिक सुदृढतेबद्दल मापन करण्यास मदत झाली.
3. प्रश्नावली द्वारे पूर्व व उत्तर चाचणी घेतल्यानंतर असे निदर्शनास आले की पालकांचा आपल्या मुलांच्या शारीरिक उपक्रमांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोनात सार्थक बदल झाला.

4. कार्यशाळा घेऊन पालकांना प्रशिक्षित केल्यामुळे सदर प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा पालकांच्या ज्ञानावर, दृष्टिकोनावर, जागरूकतेवर सकारात्मक प्रभाव पडला.
5. पालकांचा मुलांच्या शारीरिक उपक्रमांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोनाचा व पालकांच्या सक्रिय सहभागाचा मुलांच्या शारीरिक उपक्रमातील प्रदर्शनामध्ये सार्थक सहसंबंध आढळून आलेला नाही.
6. पालकांच्या सहभागाद्वारे व प्रशिक्षणाद्वारे पालकांचा शारीरिक उपक्रमातील सहभाग वाढण्यास मदत झाली.
7. दरम्यान शाळे द्वारे दिले गेलेले प्रोत्साहन, पालकांनी मुलांसोबत शारीरिक उपक्रम करत असताना घालविलेला वेळ, पालकांच्या त्यांच्या मुलांच्या शारीरिक उपक्रमाबद्दल व शारीरिक सुदृढते बद्दल असलेल्या समाधानाची मात्रा यामध्ये स्थिर गट व प्रायोगिक गट यांच्यामध्ये कोणत्याही प्रकारचा सार्थक परिणाम आढळून आलेला नाही.

शिफारसी:

1. सदर प्रशिक्षण कार्यक्रम हा इतर शाळांवर देखील राबवता येऊ शकतो.
2. पालकांच्या शारीरिक उपक्रमांकडे बघण्याच्या दृष्टिकोनात वृत्तीत, ज्ञानामध्ये, जागृती मध्ये सकारात्मक बदल घडवून

- आणण्यासाठी सदर उपक्रम परिणामकारक आहे.
3. प्रशिक्षण कार्यक्रम कार्यशाळेमध्ये असणारे व्याख्यान हे शारीरिक उपक्रम, व्यायाम, आहार शास्त्र या गोष्टींशी संबंधित असावे.
4. प्रशिक्षण कार्यशाळे सोबतच शारीरिक उपक्रमांची माहिती देण्यासाठी विशिष्ट व्हिडिओ पालकांना पाठवता येऊ शकतात.
5. पालकांची व मुलांची शारीरिक उपक्रमाची कसोटी चाचणी प्रशिक्षण कार्यक्रम सुरु करण्याआधी व संशोधन पूर्ण झाल्यानंतर घेता येऊ शकते व प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा पालकांच्या व मुलांच्या शारीरिक सुदृढतेवरहोणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करता येऊ शकतो.
6. आठवड्याची शारीरिक उपक्रमांची कार्यक्रम पत्रिका देण्याऐवजी प्रत्येक दिवशी वेगळी स्वतंत्र व सविस्तर कार्यक्रम पत्रिका देता येईल.
7. शारीरिक उपक्रमा संबंधीची कार्यशाळा फक्त व्याख्यान स्वरूपात आयोजित न करता मनोरंजनात्मक शारीरिक उपक्रम, खेळ अशा स्वरूपात घेऊन पालकांचा सक्रिय सहभाग घडवून आणून घेता येऊ शकते.

भविष्यातील संशोधनासाठी शिफारसी:

1. सदर संशोधन हे मोठ्या जनसंख्येवर सार्वजनिक रित्या राबवले जाऊ शकते.
2. शारीरिक उपक्रमांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोनातिरिक्त अजून इतर घटकांमध्ये पालकांच्या सक्रिय सहभागाबाबतच्या संशोधन करता येईल.
3. पालकांचा आहार व त्यांच्या मुलांच्या शारीरिक सुदृढतेवर आहाराच्या सवयीचा होणारा परिणाम यावर स्वातंत्र संशोधन करता येईल.
4. मुलांच्या खाण्याच्या सवयी बदल व मुलांच्या शारीरिक सुदृढता स्तराबद्दल पालकांची भूमिका यावर संशोधन करता येईल.
5. पूर्ण कुटुंबाच्या खाण्याच्या सवयी, खाण्याची वेळ व त्यांची शारीरिक सुदृढता यांच्यातला सहसंबंधाचा अभ्यास करता येईल.
6. काही पालकांच्या मते शारीरिक सुदृढता ही फक्त सांघिक खेळ किंवा क्रीडा इत्यादी द्वारेच वाढते परंतु त्यांच्या मुलांमध्ये खेळण्याची आवड नसल्यामुळे व स्पर्धेबद्दल असलेल्या भीतीमुळे शारीरिक उपक्रमांमध्ये सहभागी होत नाहीत अशा प्रकारच्या पालकांमध्ये शारीरिक कृती संबंधी जागरूकता निर्माण करून त्यांना प्रोत्साहन देऊन त्यांचा सहभाग घडवून आणून संशोधन करता येईल.

7. विद्यार्थ्यांनी जास्तीत जास्त मैदानी खेळ खेळावेत तसेच शाळा बाह्य उपक्रमांमध्ये जास्तीत जास्त सहभागी होऊन कशाप्रकारे शारीरिकरित्या क्रियाशील राहता येईल यावर संशोधन करता येईल.

संदर्भ सूची:

1. Allender, S., Cowburn, G., Foster, C. Understanding Participation in Sport and Physical Activity Among Children and Adults: A Review of Qualitative Studies, Health Education Research, 2006, 21(6), 826-835
2. Bandura A. 1986. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs NJ: Prentice-Hall
3. Gascon M. B., Rojas C. R. , Lopez G. W., Crawford P., and Cruz A. J. Assessing the Validity of a Physical Activity Questionnaire Developed for Parents of Preschool Children in Mexico. Retrived from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3763615/>
4. Hall K. W. (2005). A comparison of American, Korean, and Chinese parents' views toward parent involvement in schools. ProQuest UMI 3167657.
5. Insel P. M., Roth W. T., and Fahey T. D. (2007). Fit and Well (2nd ed.). pg no 33.
6. Kahn EB, Ramsey LT, Brownson RC, Heath, 2002. The effectiveness of interventions to increase

- physical activity: a systematic review. *Am. J. Prev. Med.*, 22 (4), 73- 107.
7. Ramezani Nezhad R, Hemmati Nezhad MA, Mohebbi H, Niazi SM, 2009. Investigation the educational needs of physical education and sport lessons for Iran high schools. *survey in sport sciences*, 23, 13-30.
 8. Sallis JF, Alcaraz J.E.T. L, Hovell MF, Kolody B, Nader PR, 1992. Parental behaviour in relation to physical activity and fitness in 9-year-old children. *American Journal of Diseases of children*, 146, 1383-1388.
 9. Tidd S. E. (1995) The Effects of Physical Activity on Children's Self-Esteem. ProQuest UMI 1375556.