

শালতোড়া নেতাজী সেনি়নারী কলেজ

শালতোড়া, ঝাঁকুড়া

উপস্থাপনা – পীযুষকান্তি চক্রবর্তী

বিভাগ – শারীরশিক্ষা

বর্ষ – প্রথম সেমিষ্টার

বিষয় : শারীরশিক্ষার ধারণা ও সংজ্ঞা

১। শারীরশিক্ষার ধারণা

অন্যান্য জীবের মতোই মানুষের আবির্ভাব তার সহজাত প্রকৃতি নিয়ে। সেই জৈব প্রকৃতি নিয়ে। সেই জৈব প্রকৃতিকে মনুষ্য প্রকৃতিতে রূপান্তর ঘটাতে হয়। জীবত্ব থেকে মনুষ্যত্বে উত্তরণের যে প্রক্রিয়া তার অপর নামই শিক্ষা। সেই শিক্ষা দেয় প্রকৃতি, পরিবার, পরিবেশ, সমাজ ও সর্বস্তরের শিক্ষায়তন। পরিকল্পিত শিক্ষার পরিবেশ, সুনির্বাচিত শিক্ষাসূচি এবং সুচিন্তিত শিক্ষা পদ্ধতির মাধ্যমে উপযুক্ত শিক্ষার সাহায্যে তা অর্জন করতে হয়।



আজকের পরিকল্পিত শিক্ষাক্রমে যেমন প্রয়োজন ভাব বিনিময়ের মাধ্যমে পরিমিত বোধ ও যুক্তি বিকাশের তাত্ত্বিক ও ব্যবহারিক বোধ ও জ্ঞান, বিজ্ঞানমনস্কতা ও বিজ্ঞানচর্চা, প্রকৃতি ও মানব পরিবেশে পরিচিতি, স্বাস্থ্য ও পরিবেশ শিক্ষা তেমনি প্রয়োজন শারীরশিক্ষা। সুন্দর দেহ আর সুন্দর মনের সাধনার জন্য আমরা কামনা করি, আমরা সাধনা করি। আমরা চর্চা করি, যাতে একটি সুন্দর দেহের মধ্যে সুন্দর মন গড়ে তুলতে পারি। **Mens Sana in corpore Sano.** সুস্থ দেহই সুস্থ মনের আধার। প্রাচীন গ্রিসের এই সুমম সার্বিক বিকাশের ধারণা আজও সমানভাবে আদর্শস্বরূপ।

শারীরশিক্ষা এক জোড়া ছুটন্ত ঘোড়ার মতো, যা শরীর ও মনকে জীবনপথে সমান তালে এগিয়ে নিয়ে চলেছে। শারীরশিক্ষা, শারীরিক ক্রীড়া কৌশল অভিজ্ঞতার মাধ্যমে একজন মানুষের শারীরিক, মানসিক, সামাজিক বিকাশ ঘটিয়ে তাকে সূনাগরিক হিসাবে গড়ে তুলে। শরীরের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলির কার্যকারিতা বৃদ্ধি, স্নায়ুপেশির সুষ্ঠু সমন্বয়ে উন্নত দক্ষতা অর্জন, সর্বজনগ্রাহ্য ব্যবহারবিধি আয়ত্ত করা, খেলাধুলা ও বিনোদনের সুন্দর প্রকাশের মধ্যে দিয়ে সারাদিনের কাজে হাত শক্তির পুনরুদ্ধার — এসবই শারীরশিক্ষার গুরুত্বপূর্ণ অবদান।

২। শারীরশিক্ষার অর্থ

“শরীর” শব্দটি “শরীর”-এর সঙ্গে সম্পর্কিত। একে প্রায়শই বিভিন্ন শারীরিক বৈশিষ্ট্য ও পরিশোভা, যেমন শারীরিক শক্তি, শারীরিক উন্নতি, শারীরিক শৌর্ষ, শারীরিক স্বাস্থ্য, শারীরিক রূপ প্রভৃতির পরিপ্রেক্ষিতে ব্যবহার করা হয়। এটি শরীর সম্পর্কিত বিষয়। এই কারণে শরীর শব্দটির সঙ্গে যখন শিক্ষা শব্দটি যোগ করা হয় তখন শারীরশিক্ষা শব্দগুচ্ছটি গঠিত হয়।

শারীরশিক্ষা হলো শরীরের জন্য শিক্ষা এবং শরীরের মাধ্যমে শিক্ষার সমন্বয়। ব্যাপক অর্থে শারীরশিক্ষা সেই সমস্ত শারীরিক ক্রিয়াকলাপ ও কর্মকাণ্ডগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে যাতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে স্বাস্থ্য সচেতনতা, শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ অনুভূতির উন্নতি ঘটে। শারীরশিক্ষায় অংশগ্রহণ করলে শারীরিক সক্ষমতার বৈশিষ্ট্যগুলি, যেমন সহনশীলতা, শক্তি বৃদ্ধি এবং ক্লান্তি প্রতিরোধ ও ক্লান্তি থেকে আরোগ্যলাভের ক্ষমতা বৃদ্ধি হয়।

শারীরশিক্ষা হলো দেহনির্ভর শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক শিক্ষা। মানুষের জৈবিক ভিত্তি যে সমস্ত স্বাস্থ্যসম্মত প্রয়োজনগুলি দাবি করে সে সম্বন্ধে মানুষকে যথেষ্ট অবহিত থাকতে হবে এবং জীবনে প্রাণবন্ত শারীরিক ক্রিয়াকর্মের গুরুত্ব উপলব্ধি করতে হবে। যদি তারা তা না করে তবে জীবনে স্বাস্থ্য, উৎপাদনশীলতা ও কার্যকারিতা ক্ষুণ্ণ হবে।

৩। শারীরশিক্ষার সংজ্ঞা

হারল্ড এম. ব্যারো শারীরশিক্ষার সংজ্ঞায় বলেছেন যে — শারীরশিক্ষা হচ্ছে এমন একটি শিক্ষা যা বৃহৎ মাংসপেশির সঞ্চালনযুক্ত খেলা, জিমনাস্টিকস, নাচ এবং ব্যায়ামযুক্ত শারীরিক সঞ্চালনের মধ্যে দিয়ে শিক্ষার অনেকগুলি উদ্দেশ্য অর্জন করা যায়।

সি. এ. বিউচার-এর মতে — শারীরশিক্ষা সমগ্র শিক্ষাব্যবস্থার এক অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ এবং এর প্রচেষ্টাই হচ্ছে বিশেষভাবে নির্বাচিত শারীরিক ক্রিয়াকলাপের মধ্যে দিয়ে শারীরিক, মানসিক, প্রাক্ষোভিক ও সামাজিক দিক দিয়ে উপযুক্ত নাগরিক গড়ে তোলা।

জে. এফ. উইলিয়ামস বলেছেন — মানুষের শারীরিক কর্মকাণ্ডের ফলাফল হলো শারীরশিক্ষা।

জে. বি. ন্যাশ-এর সংজ্ঞায় — শারীরশিক্ষা সাধারণ শিক্ষার সেই ক্ষেত্র যা বৃহৎ মাংসপেশির ক্রিয়াকলাপ এবং তার ফলাফল সম্পর্কে আলোচনা করে।

Physical Education Platform, American Association for Physical Education Recreation -এর মতে — শারীরিক কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে শিক্ষার একটি পদ্ধতি হলো শারীরশিক্ষা, যেটি মানুষের বৃদ্ধি, বিকাশ ও ব্যবহারের সাথে সম্পর্কযুক্তভাবে রচিত হয়।

সেকেণ্ডারি এডুকেশন কমিশনে

অনুসারে — “স্বাস্থ্য কর্মসূচির এক অবিচ্ছেদ্য শারীরশিক্ষা। এর বিভিন্ন কর্মকাণ্ডকে এমনভাবে করতে হবে যাতে করে তা ছাত্রছাত্রীদের শারীরিক স্বাস্থ্যকে বিকশিত করে, বিনোদনমূলক আগ্রহ ও দক্ষতা জাগায়, এবং দলগত ঐক্য, খেলার মূল সুর ও অন্যের প্রতি সম্মানকে জাগিয়ে তোলে। তাই শারীরশিক্ষা হলো নিয়ন্ত্রিত ব্যায়াম বা ড্রিল ছাড়াও বৃহত্তর কিছু। এটি শরীর ও মনের বিকাশ ঘটায় এমন সমস্ত প্রকারের শারীরিক ক্রিয়াকলাপকে যুক্ত করে।”



ভারত সরকারের শিক্ষা মন্ত্রকের রিপোর্ট – National Plan for Physical Education and Recreation, অনুযায়ী — “শারীরশিক্ষা হলো শিক্ষার একটি অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ।

এটি শিশুর সম্পূর্ণ ব্যক্তিত্বের বিকাশের জন্য, তার শরীর, মন ও আত্মার পরিপূর্ণতার জন্য শিক্ষা। এটি তাৎক্ষণিকভাবে দৈহিক সক্ষমতার সাথে যুক্ত। এরূপ সক্ষমতা অর্জন করার জন্য শারীরশিক্ষাতে শিশুর শারীরিক, নৈতিক ও সামাজিক গুণের বিকাশ ঘটাতে হবে, পরিবেশ সচেতনতা জাগাতে হবে, উদ্ভবনী ক্ষমতা, উপস্থিত বুদ্ধি, শৃঙ্খলা, সহযোগিতা, সম্মান, সহানুভূতি ও অন্যের প্রতি উদারতা, যে গুণগুলি স্বাধীন গণতান্ত্রিক দেশে সুখী জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজন, তা জাগিয়ে তুলতে হবে।”

ডুরলে. এ. সারজেন-এর সংজ্ঞা অনুযায়ী — শারীরশিক্ষার লক্ষ্য হওয়া উচিত শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যের উন্নতি এবং তাদের যতখানি সম্ভব স্বাস্থ্য, সংগ্রাম ও জীবনীশক্তি দেওয়া, যা তাদের কর্তব্য পালনে সহায়তা করবে এবং তাদের পুরস্কৃত করবে, এমনকি কলেজ ছেড়ে যাবার পরেও।

জে. পি. থমাস বলেছেন — শারীরশিক্ষা সাধারণ শিক্ষার অঙ্গ, যা শারীরিক ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে একটি শিশুর ব্যক্তিত্বের বিকাশ ও তার দেহ, মন ও আশার পূর্ণতা ঘটায়।

এইচ. সি. বাক-এর মতে — শারীরশিক্ষা হলো সাধারণ শিক্ষার শিক্ষার কর্মসূচির সেই অংশ, যা বৃহৎ মাংসপেশির সঞ্চালনের মধ্যে দিয়ে শিশুর বৃদ্ধি, বিকাশ ও শিক্ষার সাথে সম্পর্কিত। এটি হলো শারীরিক কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে সমগ্র শিশুর শিক্ষা। শারীরিক কর্মকাণ্ড হলো উপকরণ। এগুলি এমনভাবে নির্বাচিত ও পরিচালিত করা হয়, যেটি শিশুর জীবনের দৈহিক, মানসিক, প্রাক্ষেভিক ও নৈতিক দিককে প্রভাবিত করবে।

৪। উপসংহার

ভারত সরকারের শিক্ষা মন্ত্রকের রিপোর্ট – National Plan for Physical Education and Recreation, অনুযায়ী — “শারীরশিক্ষা হলো শিক্ষার একটি অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ। এটি শিশুর সম্পূর্ণ ব্যক্তিত্বের বিকাশের জন্য, তার শরীর, মন ও আত্মার পরিপূর্ণতার জন্য শিক্ষা। এটি তাৎক্ষণিকভাবে দৈহিক সক্ষমতার সাথে যুক্ত। এরূপ সক্ষমতা অর্জন করার জন্য শারীরশিক্ষাতে শিশুর শারীরিক, নৈতিক ও সামাজিক গুণের বিকাশ ঘটাতে হবে, পরিবেশ সচেতনতা জাগাতে হবে, উদ্ভবনী ক্ষমতা, উপস্থিত বুদ্ধি, শৃঙ্খলা, সহযোগিতা, সম্মান, সহানুভূতি ও অন্যের প্রতি উদারতা, যে গুণগুলি স্বাধীন গণতান্ত্রিক দেশে সুখী জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজন, তা জাগিয়ে তুলতে হবে।”

ধন্যবাদ