শালতোড়া নেতাজী সেন্টিনারী কলেজ

শালতোড়া, বাঁকুড়া

উপস্থাপনা – পীযূষকান্তি চক্রবর্ত্তী

বিভাগ – শারীরশিক্ষা

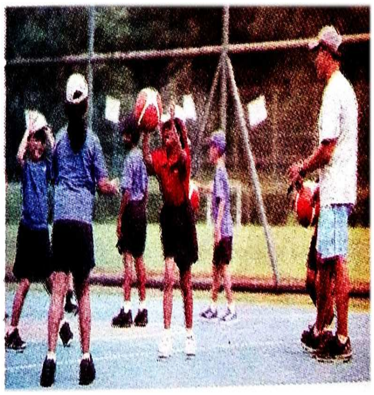
বর্ষ – প্রথম সেমিষ্টার

বিষয় ঃ শারীরশিক্ষার প্রথাগত ধারণা

সাধারণ মানুষের মনে বহুদিন থেকেই শারীরশিক্ষার কিছু প্রথাগত ধারণা বর্তমান। এই ধারণাগুলির প্রত্যেকটিই শারীরশিক্ষার এক একটি অংশ। কিন্তু সাধারণ মানুষ এগুলিকে শারীরশিক্ষা বলে অভিহিত করে থাকেন। আন্তর্জাতিক স্তরে শারীরশিক্ষার ব্যাপ্তি নিয়ে সন্দেহের কোনো অবকাশ নেই। কিন্তু সাধারণ মানুষের মধ্যে শারীরশিক্ষার বিষয় সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা না থাকার ফলে বিভিন্ন সময়ে একে বিভিন্ন পরিভাষায় অভিহিত করা হয়েছে। যেমন ঃ

১। **শরীরচর্চা / শারীরিক সংস্কৃতি ঃ** এই পরিভাষাটি অতীতকালে অন্যান্য চর্চা (Culture) যেমন, সামাজিক চর্চা বা সংস্কৃতি, ধর্মীয় চর্চা বা সংস্কৃতি প্রভৃতি পরিভাষায় সমান্তরালভাবে বহুল প্রচলিত ছিল। Physical Culture-কে শুধু শারীরিক উন্নতির দৃষ্টিকোণ দিয়েই বিচার করা হত। "শারীরিক সংস্কৃতি" কথাটির উৎপত্তি হয়েছে গ্রিসের বিখ্যাত সৌন্দর্যময় শরীরের উপলব্ধি থেকে। এটির মূল উদ্দেশ্য হলো সুষম আকার-আকৃতি সম্পন্ন দেহ গঠন, যার ফলে সৌন্দর্যময় শরীরের বহিঃপ্রকাশ ঘটে। বর্তমানে শরীরচর্চা বলতে সুন্দর পেশিবহুল স্বাস্থ্য লাভের জন্য বিভিন্ন ধরণের ব্যায়াম করার প্রণালীকে বোঝায়। তাই শরীরচর্চা হলো বর্তমান শরীর গঠনকারী ব্যায়াম (Body building exercise) । এর উদ্দেশ্য হলো সুঠাম পেশিবহুল শরীর গঠন।

অনেকে শরীরচর্চাকে শারীরশিক্ষার সমর্থক বলে ভুল করেন। বর্তমানে শারীরশিক্ষা একটি বিরাট ধারণা, শরীরচর্চার জন্য ব্যবহৃত ব্যায়ামগুলি শারীরশিক্ষার ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হয় — কিন্তু শরীরচর্চা ও শারীরশিক্ষা এক নয়।



২। **শারীরিক প্রশিক্ষণ ঃ** শারীরিক প্রশিক্ষণ মূলত ফিজিক্যাল কণ্ডিশনিং-এর সমর্থক। এর উদ্দেশ্য হলো শারীরিক ক্ষমতা বাড়ানো এবং দৈহিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটানো। শারীরিক প্রশিক্ষণ সাধারণত সৈনিকদের শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি করার একটি কর্মসূচি মাত্র। বাস্তব ক্ষেত্রে শারীরিক প্রশিক্ষণের কর্ম পরিকল্পনার মধ্য দিয়ে কেবলমাত্র শারীরিক দক্ষতার লক্ষ্যে পৌঁছানো যায়। এর মাধ্যমে ব্যক্তির সর্বাঙ্গীণ বিকাশ হয় না। ব্যক্তির সর্বাঙ্গীণ বিকাশ শারীরশিক্ষার মধ্য দিয়ে হয়।

তাই শারীরিক প্রশিক্ষণ হলো স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা-র অন্তর্ভূক্ত বিষয়গুলির একটি বিষয় মাত্র, স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা নয়।

৩। **খেলা ঃ** "রস"-এর মতে খেলা হলো "স্বতঃস্ফূর্ত, আনন্দদায়ক, সৃষ্টিশীল কার্যক্রম, যার মাধ্যমে ব্যক্তি তার সর্বোচ্চমাত্রায় আত্মপ্রকাশ করতে সক্ষম হয়।" খেলার বিশেষ বৈশিষ্ট্য হলো প্রকৃতিগতভাবে খেলা। প্রতিদ্বন্দ্বিতা বর্জিত এবং কার্যগতভাবে খেলা শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশ সহায়ক, এবং শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশকালে তাদের ব্যক্তিত্ব গঠনে সহায়তা করে। নাবালকদের খেলা বিশেষভাবে ব্যক্তিগত হলেও শিশুদের খেলা সাধারণত দলবদ্ধ হয়। শিশুরা তাদের স্ব-ইচ্ছায় এবং যে-কোনো স্থানে খেলা করে, এর জন্য কোনো প্রথাগত শিক্ষা বা আইনকানুনের প্রয়োজন হয় না। শিশুরা যত বিকশিত হয়, তাদের খেলার ধরণও তত পরিবর্তিত হয়।

৪। **স্পোর্টস ঃ** স্পোর্টস বলতে বোঝানো হয় একক প্রতিযোগিতামূলক খেলাকে। অর্থাৎ অ্যাথলেটিক্স-এর প্রতিটি ইভে□ই এই স্পোর্টসের মধ্যে পড়ে। এই একক প্রতিযোগিতার নিয়মকানুন অপেক্ষাকৃত সরল ও সংখ্যায় অপেক্ষাকৃত কম। স্পোর্টসের ক্ষেত্রে প্রতিযোগী এককভাবে অন্য কোনো ব্যক্তির সঙ্গে বা পূর্বতন রেকর্ডের সঙ্গে

প্রতিযোগিতা করতে সচেষ্ট হয়। স্পোর্টসের ক্ষেত্রে দেহভঙ্গিমার চলনে বিশেষ বৈচিত্র্য দেখা যায় না। অর্থাৎ ১০০ মিটার দৌড়ের ক্ষেত্রে সকল প্রতিযোগীরই দেহভঙ্গিমার চলন অর্থাৎ হাতের চলন, পায়ের চলন, সামগ্রিক দেহের চলন কমবেশি একইরকম হয়ে থাকে। লম্ফনের ক্ষেত্রেও সকল প্রতিযোগী একইভাবে দৌড়ে আসে এবং একই জায়গা থেকে অনেকটা একইরকমভাবে দীর্ঘলম্ফন বা উচ্চলম্ফন দেয়। এ ক্ষেত্রে দেহে বৈচিত্র্যময় চলন লক্ষ করা যায় না। নিক্ষেপের ক্ষেত্রে সকল প্রতিযোগীকেই সটপাট একটি নির্দিষ্ট জায়গায় একটি নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে সামনের দিকে ছুড়তে হয়ষ বর্শা ছোড়ার ক্ষেত্রে বর্শা মাথার উপর থেকেই সকল প্রতিযোগীকে ছুড়তে হয়। দেহভঙ্গিমার চলনের বৈচিত্র্য একক স্পোর্টসের ক্ষেত্রে খুব একটা দেখা যায় না। তাই স্পোর্টস হলো স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা-এর অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলির একটি বিষয় মাত্র, স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা নয়।

৫। গেমস ঃ গেমসে একের বেশি খেলোয়াড়রা দলবদ্ধ হয়ে অন্য দলের সঙ্গে প্রতিযোগিতা করে। দলের প্রতিটি খেলোয়াড় একটি নির্দিষ্ট পরিকল্পনা অনুসারে দলের হয়ে কাজ করে। যেমন — ফুটবল, হকি, ভলিবল, ক্রিকেট, বাস্কেটবল ইত্যাদি। দলগত খেলায় বা গেমনেস নিয়মকানুন স্পোর্টসের তুলনায় অপেক্ষাকৃত জটিল ও সংখ্যায় অনেক বেশি। গেমসের ক্ষেত্রে দেহভঙ্গিমার চলনে বিভিন্ন বৈচিত্র্য দেখা যায়। যেমন – ফুটবল খেলায় গোলরক্ষক কখনও শুয়ে, কখনও বসে, কখনও লাফিয়ে বল ধরতে পারে এবং বিপক্ষ গোলকিপার স্বাধীনভাবে খেলা চলাকালীন অবস্থা অনুসারে তার নিজস্ব ভঙ্গিমায় বল ধরতে পারে। দুই গোলরক্ষকের বল ধরার ক্ষেত্রে দেহভঙ্গিমায় বৈচিত্র্য দেখা যায়। অনুরূপভাবে ক্রিকেটে বল ধরার ক্ষেত্রে, ব্যাট ধরার ক্ষেত্রে, ভলিবল খেলার সময় দেহভঙ্গিমার চলনে বৈচিত্র্য দেখা যায়। গেমস হলো স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা-এর অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলির একটি বিষয় মাত্র, স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা নয়।

৬। জিমনাস্টিকস ঃ আধুনিক জিমন্যাস্টিকস-এর স্রষ্টা জার্মানির Johann Friedrich Guts Muths। অতীতকালে কিছু কিছু দেশে জিমনাস্টিকসকে শারীরশিক্ষার বিকল্প হিসাবে ব্যবহার করা হত, এবং ক্রমশ এটি একটি পরিপূর্ণ ক্রীড়া বিভাগ হিসাবে আত্মপ্রকাশ করে, যার মূল অংশ ছিল বিভিন্ন প্রকার জটিল ক্ষিপ্রতা নির্ভর ব্যায়াম।

জিমনাসিয়াম ও জিমনাসি□কস দুটি ভিন্ন প্রকৃতির বিষয়, জিমনাসিয়াম হলো ক্রীড়ার ক্ষেত্র, এবং জিমনাসি□কস হলো সংঘবদ্ধ ব্যায়াম, যার মাধ্যমে শরীরের ক্ষিপ্রতা বৃদ্ধির প্রধান কৌশল। বর্তমানে জিমনাসি□কস বলতে বোঝায় উচ্চ শারীরিক কৌশল ও নৈপুণ্য নির্ভর শারীরিক ব্যায়াম, যা জিমনাসিয়ামের মধ্যে যন্□সহ বা যন্□ ব্যাতিরেকে প্রদর্শন করা হয় এবং উক্ত যন্□গুলি ওই ব্যায়ামের প্রয়োজনেই তৈরি করা হয়ে থাকে। ভূমিতে বিভিন্ন কলাকৌশল ছাড়াও জিমনাসি□কস-এর বিভিন্ন সরঞ্জামগুলি হলো — রোমান রিং, সমান্তরাল বার, ভলি□ং হর্স, ভলি□ং বক্স, ট্রাম্পোলিন প্রভৃতি। জিমনাসি□কস-এর বিভিন্ন শাখাগুলি হলো শিক্ষামূলক জিমনাসি□কস, সৌন্দর্যময় জিমনাসি□কস, ছন্দময় জিমনাসি□কস প্রভৃতি।

৭। বিনোদন ঃ মানুষ অবসর সময়ে আনন্দপ্রাপ্তির জন্য যে সকল কাজকর্মে স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ করে তাকেই বিনোদন বলে। মনোবিদ বুচারের মতে, "সামাজিক দিক থেকে গ্রহণযোগ্য এবং মূল্যবান যে সকল কার্যক্রমে মানুষ অবসরকালে স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ করে সেই সকল কার্যক্রমকে বিনোদন বলে"।

আমাদের দৈনন্দিন জীবনের চাহিদা ও প্রয়োজনীয়তাগুলি ক্রমশ বেড়েই চলেছে, ফলে এইগুলি পরিপূর্ণ করবার জন্য প্রতিটি মানুষকে ধারাবাহিকভাবে কঠিন-কঠোর প্রচেষ্টার মধ্য দিয়ে যেতে হয়। দৈনন্দিন জীবনের এই চা ... াদ তৈরি করে। শরীর ও মনের এই অবসাদ দূর করবার জন্য ... নুষের শরীর ও মনকে পুনরায় সতেজ করে তোলে। এই ক ... বিনোদনমূলক কার্যক্মগুলি মানুষের জীবনের অবসাদ ও একঘে ... নকে উপভোগ্য করে তোলে। শারীরশিক্ষা ও বিনোদন পরস্পরে ... । যেমন মানুষের বিনোদন চাহিদা, শরীর ও মের ক্ষুধা মেটায়, ... রশিক্ষার বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ সুনিশ্চিত হয়। বিনোদনের মাধ্যমে শিশুরা তাদের শিক্ষা তথা শারীরশিক্ষার প্রথম পাঠ লাভ করে। শিক্ষার্থীরা শারীরশিক্ষা কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে দুইভাবে উপকৃত হয়। প্রথমত, শারীরশিক্ষা কার্যক্রমগুলির মাধ্যমে বিভিন্ন খেলাধুলা ও ব্যায়ামের কৌশল সম্পর্কে তাদের জ্ঞান বৃদ্ধি হয় এবং দ্বিতীয়ত, দীর্ঘ সময় ধরে পুথিগত পড়ার চাপ ও একঘেয়েমি থেকে তারা মুক্ত হয়। তবে মনে রাখতে হবে বিনোদন শুধু খেলাধুলাতেই সীমাবদ্ধ নয়, "বিনোদন" শব্দটি আরও ব্যাপক অর্থে ব্যবহৃত হয়ে থাকে। মনোবিদ Dr. John H. Finely-এর মতে, "যে-কোনো সৃজনশীল কার্যক্রম, যা মানুষের জীবনকে সমৃদ্ধ করে এবং যাতে স্বতঃস্ফূর্তভাবে

অংশগ্রহণের মাধমে মানুষ আনন্দলাভ করে ও অবসর কাটায় তাকে বিনোদন বলে।”

৮। অ্যাথলেটিকস ঃ শব্দটি উৎপন্ন হয়েছে “Athols” যার অর্থ “Contest” বা প্রতিযোগিতা, এবং ‘Athlon’ যার অর্থ ‘Prize’ বা পুরস্□ার। Athletics হলো স্পোর্টস ইভেন□ থেকে সংগৃহীত একগুচ্ছ প্রতিযোগিতামূলক বিষয় বিষয় যা মূলত ট্র্যাক এণ্ড ফিল্ডে সংঘটিত হয়। যেমন — বিভিন্ন দূরত্বের দৌড়, লাফানো, ছোড়া, হাঁটা প্রভৃতি। এ ছাড়াও রোড রানিং, ক্রশকান্ট্রি রানিং, রোডে হাঁটা ইত্যাদি বিষয় অ্যাথলেটিকস-এর বিষয়। অ্যাথলিটিকস প্রতিযোগিতার বিষয়গুলি ব্যক্তিকেন্দ্রিক (রিলে রেস ছাড়া), সহজ এবং সরঞ্জামের খরচ অপেক্ষাকৃত কম হওয়ায় সারা বিশ্বে এই প্রতিযোগিতার গ্রহণযোগ্যতা সবচেয়ে বেশি। এই প্রতিযোগিতায় প্রত্যেক প্রতিযোগী যে পয়েন□ সংগ্রহ করে তা দলের সংগৃহীত পয়েন□ হিসাবে বিবেচিত হয়।

৯। ড্রিল ঃ ড্রিল হল ছন্দময়, শৃঙ্খলাবদ্ধ বিভিন্ন সৌন্দর্যমূলক ব্যায়ামের সমষ্টি। এর মূল লক্ষ্য হলো মৌলিক অঙ্গ-সঞ্চালনগুলির (হাঁটা, বসা, দাঁড়ানো ইত্যাদি
করা। সামরিক বাহিনীতে এর বিশেষ প্রচলন
শুধুমাত্র দেহভঙ্গিমা এ সু-অভ্যাস গঠনে সাহায
এককভাবে ব্যক্তিত্বের সঠিক বিকাশ ঘটায় ন
শারীরশিক্ষা বলা যায় না। এর বিস্তৃতি একটি নির্দি
আবদ্ধ।

ধন্যবাদ