শালতোড়া নেতাজী সেনি□নারী কলেজ

শালতোড়া, বাঁকুড়া

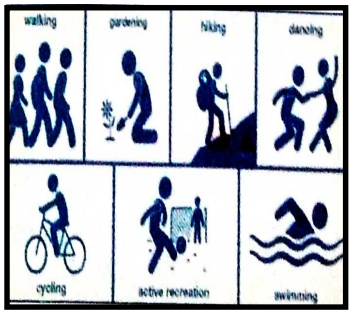
উপস্থাপনা – পীযূষকান্তি চক্রবর্ত্তী

বিভাগ – শারীরশিক্ষা

বর্ষ – প্রথম সেমিষ্টার

বিষয় ঃ শারীরশিক্ষার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য

শারীরশিক্ষার লক্ষ্য ঃ



শারীরশিক্ষার লক্ষ্য হচ্ছে প্রত্যেক শিশুকে শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ও প্রাক্ষোভিকভাবে সক্ষম করে তোলা এবং তার নৈতিক গুণাবলি ও বৌদ্ধিক গুণের বিকাশ ঘটানো, যা তাকে সমাজে সুস্থভাবে বাঁচতে ও সুনাগরিকরূপে পরিচিতিলাভে সহায়তা করে।

শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্য ঃ

বৌদ্ধিক ক্ষেত্র ঃ বৌদ্ধিক বিকাশের ক্ষেত্রগুলি জ্ঞান ও বোধের সঙ্গে সম্পর্কিত। নিম্নলিখিত ভাবে শারীরশিক্ষা বৌদ্ধিক বিকাশকে সাহায্য করে ঃ

১। শারীরশিক্ষা পাঠক্রমমূলক উন্নতি অর্জনে সহায়ক।

২। উচ্চতর চিন্তাপ্রক্রিয়া স্নায়বিক কার্যকলাপের সাথে যুক্ত। শিশুর প্রাথমিক ও প্রথম শিক্ষা জাগ্রত হয় তার ভৌতিক ও সামাজিক পরিবেশের সাথে ক্রিয়া-প্রক্রিয়ার ফলে এবং শারীরিক কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে নতুন আগ্রহ জন্মায় ও পুরোনো কৌতূহলের পূর্ণতা ঘটে।

৩। রোগ, স্বাস্থ্য দক্ষতা ও ব্যায়াম সম্বন্ধে জ্ঞানার্জনে শারীরশিক্ষা সাহায্য করে।

৪। শারীরশিক্ষা মানবশরীরকে জানতে সাহায্য করে। বিভিন্ন জৈবিক তন্□ সম্পর্কে জ্ঞান প্রদান করে এবং কীভাবে ওই তন্□গুলি কাজ করে ও সেগুলির সুস্থতা বজায় রাখা যায় সে সম্পর্কে ধারণা প্রদান করে।

৫। পৃথিবীতে খেলা, সংস্□ৃতি ও শারীরিক কর্মকাণ্ডের ভূমিকা কী তা বুঝতে সাহায্য করে।

৬। শিশু বা প্রাপ্তবয়স্□ মানুষের বিভিন্ন পরিষেবা বা দ্রব্যের তুলনামূলক আলোচনায় সাহায্য করে।

ব্যবহারিক ক্ষেত্র ঃ ব্যাবহারিক ক্ষেত্র মূলত আগ্রহ, প্রশংসা, দৃষ্টিভঙ্গি ও মূল্যবোধের সাথে সম্পর্কিত। এইক্ষেত্রে শারীরশিক্ষার অবদান নিম্নরূপ ঃ

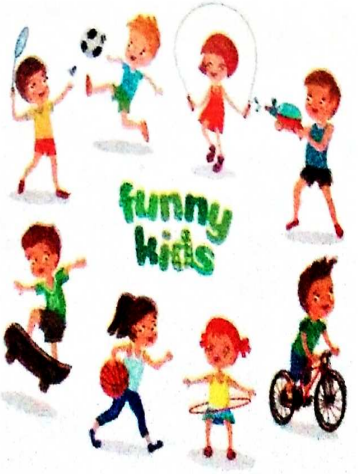
১। শারীরশিক্ষা নান্দনিক বোধ ও সৃষ্টিশীলতা জাগ্রত করে।

২। সুন্দর শরীরের মূল শর্ত হলো শারীরিক কর্ম। শারীরিক কর্মের মাধ্যমেও সঞ্চালনের সৌন্দর্য বৃদ্ধি পায়।

৩। শারীরশিক্ষার মাধ্যমে কোনো মানুষ তার জীবনের উদ্দেশ্য খুঁজে পায়। শারীরশিক্ষা মানুষের জীবনদর্শন গঠনেও সাহায্য করে।

৪। খেলা মানুষের উচ্চ সামাজিক অভিজ্ঞতা অর্জনে সাহায্য করে।

৫। শারীরশিক্ষা ব্যক্তিকে অন্যের সাথে সহযোগিতামূলকভাবে বসবাস করতে শেখায়।



৬। এই শিক্ষা সামাজিক সহবত, সু খেলোয়াড়সুলভ মানসিকতা তৈরি করে এবং স বিকাশ ঘটায়।

স্নায়ুসঞ্চালন ক্ষেত্র ঃ শারীরশি য়ন্□ণমূলক ও সঞ্চালনমূলক দক্ষতার সাথে সম্পর্কযুক্ত। যুবা ব দেহের সর্বাধিক কর্মক্ষমতার জন্য সুপরিকল্পিত দৈহিক কর্মকাণ্ড

১। অংশগ্রহণকারী ও দর্শকদের দক্ষত

২। মানসিক বা সাংস্□ৃতিক ক্ষেত্রে শ য়কের ভূমিকা পালন করে।

৩। স্বাভাবিক পরিবেশের সংরক্ষণে শারীরশিক্ষা সহায়তা করে। জাতীয় সম্পদ সংরক্ষণেও বাস্তুতন্□র সাথে এটি বিশেষভাবে সংযুক্ত।

ধন্যবাদ