

শালতোড়া নেতাজী সেনি-নারী কলেজ

শালতোড়া, বাঁকুড়া

উপস্থাপনা – পীযুষকান্তি চক্রবর্তী

বিভাগ – শারীরশিক্ষা

বর্ষ – প্রথম সেমিষ্টার

বিষয় : শারীরশিক্ষার প্রয়োজনীয়তা

শারীরশিক্ষার কার্যক্রম ও খেলাধুলা মানুষের বর্ধময়, সুস্থ, উন্নত জীবনযাপনে এক অদ্বিতীয় ভূমিকা পালন করে। তাই শৈশবকাল থেকে শুরু করে বৃদ্ধ বয়সেও এর প্রয়োজনীয়তা ফুরিয়ে যায় না। প্রাচীনকাল থেকে আধুনিক যুগে বহু বিময়ের বহু পরিবর্তন ঘটেছে। কিন্তু এই পরিবর্তনশীল যুগেও শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলার গুরুত্ব আগের মতোই অটুট ও পরিবর্তিত রয়েছে। বরং বলা যায় আধুনিক যন্ত্র-যুগে শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা বেশি গুরুত্ব পেয়েছে।

শারীরশিক্ষার প্রয়োজনীয়তা :

ক) জৈবিক প্রয়োজনীয়তা :

- ১। সুসম্ম শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ
- ২। সুঠাম দৈহিক গঠন
- ৩। স্নায়ু-পেশির সমন্বয়
- ৪। অন্তঃক্ষরা গ্রন্থির পর্যাপ্ত ক্ষরণ এবং
- ৫। মেদবহুলতা থেকে রক্ষা করা ইত্যাদি।



খ) মানসিক ও প্রাক্ষোভিক প্রয়োজনীয়তা :

- ১। পরিপূর্ণ মানসিক বিকাশ
- ২। আবেগ নিয়ন্ত্রণ ও দ্রুত সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা
- ৩। মানসিক চাপ, উদ্বেগ, একঘেয়েমিভাব দূর করা
- ৪। আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করা এবং



৫। নান্দনিক ও সৃজনশীল ক্ষমতা বৃদ্ধি করা ইত্যাদি।

গ) সামাজিক প্রয়োজনীয়তা :

১। বন্ধুভাবাপন্ন মনোভাব গঠন ও ভ্রাতৃত্ববোধের উন্মেষ

২। জাতীয়তাবোধ, দেশাত্মবোধ, আন্তর্জাতিক বোঝাপড়া ও সুসম্পর্ক গঠন

৩। নিয়মানুবর্তিতা, সময়ানুবর্তিতা, শৃঙ্খলাবোধ, সহযোগী মনোভাব, সহমর্মিতা, মানিয়ে চলার ক্ষমতার উন্মেষ

৪। সাংস্কৃতিক আদানপ্রদান ও সামাজিক স্বীকৃতি

৫। উন্নতমানের খেলায়াড় তৈরি করা এবং

৬। অপরাধপ্রবণতা হ্রাস করা ইত্যাদি।

ঘ) সুস্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয়তা :

১। স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গঠন

২। দূষণ ও সংক্রামক ব্যাধি নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিকার

৩। পুষ্টিকর খাদ্যগ্রহণের অভ্যাস

৪। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলা এবং

৫। ব্যক্তিগত ও পরিবেশের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা

ইত্যাদি।

ঙ) অন্যান্য প্রয়োজনীয়তা :

১। বিশেষ চাহিদাসম্মন্ন ব্যক্তিদের সক্ষমতা বৃদ্ধি করা

২। গঠনমূলক সক্রিয় অবসর যাপন-এবং

৩। আর্থ-সামাজিক দিকের উন্নতি ঘটানো ইত্যাদি।



ধন্যবাদ