

NEP 1st semester Physical Education

1.4 Misconception and Modern Concept of Physical Education

Md Nasiruddin Pandit (H. O. D.)

State Aided College Teacher (S.A.C.T.)

Department of Physical Education

Plassey College, Plassey, Nadia.

Misconception of Physical Education.

(শারীরশিক্ষার ভ্রান্ত ধারণা)

শারীরশিক্ষার ভ্রান্ত ধারণা (Misconception of Physical Education)

শারীরশিক্ষার প্রথাগত ধারণা দেশকাল পরম্পরায় সাধারণ জনমানসে আজও প্রবহমান। যা কিন্তু প্রকৃত অর্থে শারীরশিক্ষার ভ্রান্ত ধারণা। প্রথাগত ধারণাগুলি শিক্ষার কয়েকটি অবিচ্ছেদ্য অংশ বা শারীরশিক্ষার সমার্থক শব্দ অথবা পরিবর্তিত শব্দ হিসেবে গণ্য হয়ে আসছে প্রথাগত ধারণায়। যেমন— শারীরিক প্রশিক্ষণ হল শারীরশিক্ষা, প্লে-গেম-স্পোর্টস হল শারীরশিক্ষা, জিমন্যাস্টিক্স হল শারীরশিক্ষা, অ্যাথলেটিক্স হল শারীরশিক্ষা, বিনোদন ও ক্রীড়া প্রতিযোগিতা প্রভৃতি হলো শারীরশিক্ষা। কিন্তু প্রথাগত ধারণাগুলি এককভাবে কোনোটিই শারীরশিক্ষার বিকল্প শব্দ নয়, প্রত্যেকটি শারীরশিক্ষার অন্তর্গত এক একটি অংশমাত্র।

শারীরশিক্ষার ভ্রান্ত ধারণা.....

বিভিন্ন সময়ে প্রচলিত শারীরশিক্ষার কিছু ভ্রান্ত নাম বা ধারণা সম্পর্কে নীচে আলোচনা করা হল-

1. শারীরচর্চা (**Physical Training**)
2. শারীরিক ক্রিয়াকলাপ (**Physical Cultural**)
3. ড্রিল (**Drill**)
4. খেলা (**Play**)
5. গেমস্ (**Games**)
6. স্পোর্টস (**Sports**)
7. অ্যাথলেটিক্স (**Athletics**)
8. জিমন্যাস্টিক্স (**Gymnastics**)
9. বিনোদন (**Recreation**)
10. **Callisthenics** (ক্যালিস্থেনিক্স)

1. শরীরচৰ্চা (Physical Training) :

শরীরচৰ্চাৰ একমাত্ৰ লক্ষ্য হ'ল শক্তি বৃদ্ধিৰ মাধ্যমে দেহ সৌষ্ঠব গড়ে তোলা। এজন্য বিশেষ বিশেষ পেশী সমূহেৰ বৃদ্ধিৰ জন্য সৰঞ্জামসহ অথবা সৰঞ্জাম ছাড়া শৰীৰ গঠনকাৰী ব্যায়াম অভ্যাস কৰা হয়। যেমন— বডি বিল্ডিং, যোগব্যায়াম প্রভৃতি। শৰীৰশিক্ষা কাৰ্যক্ৰমে উক্ত অনুশীলনগুলি একাটি অংশমাত্ৰ। অতএব, শৰীৰচৰ্চা, শৰীৰশিক্ষাৰ সমাৰ্থক নয়।

2. শারীরিক সংস্কৃতি (Physical Cultural):

আধুনিক যুগে বিভিন্ন উপকরণ, যন্ত্রপাতি, ওজনসহ ব্যায়াম, পুষ্টিবিজ্ঞানের প্রয়োগ প্রভৃতির মাধ্যমে মেদ হ্রাস ও সুস্পষ্ট পেশি তৈরির মাধ্যমে শারীরিক শক্তি ও সৌন্দর্য বৃদ্ধির যে প্রবণতা লক্ষ করা যায় তাকে 'শারীরিক সংস্কৃতি' বলা যায়। এর মাধ্যমে শারীরিকভাবে একটি বিশেষ উপাদানের উন্নতিসাধিত হয় বলে এটিকে পরিপূর্ণভাবে শারীরশিক্ষা বলা যায় না।

3. ড্রিল (Drill) :

যথাযথ এবং সৌন্দর্যময় শারীরিক অঙ্গসঞ্চালন যখন নির্দিষ্ট ছন্দবদ্ধ আকারে প্রদর্শন করা হয়, তাকে ড্রিল বলে। নিরাপত্তা বাহিনীর প্রশিক্ষণকালে অস্ত্রসহ ও অস্ত্র ছাড়া ড্রিল বিশেষ উল্লেখযোগ্য ভূমিকা গ্রহণ করে। অন্য ভাষায় বলা যায়, ড্রিল হল উদ্দীপনা ও প্রতিক্রিয়ার মধ্যে সমন্বয়কে বা সংযোগকে দৃঢ় করার মাধ্যমে দৈহিক অঙ্গসঞ্চালনার মধ্যে শৃঙ্খলা আনয়ন করা। অনেকদিন পর্যন্ত এমনকি এখনও কিছু মানুষের মধ্যে ভ্রান্ত ধারণা বর্তমান যে, শারীরশিক্ষা মানেই ড্রিল। যদিও শারীরশিক্ষা শারীরিক ও মানসিক শৃঙ্খলার ওপর জোর দেয় এবং উন্নত দেহভঙ্গিমা ও সুঅভ্যাস গঠনে সাহায্য করে, তবু ড্রিলকে পরিপূর্ণভাবে শারীরশিক্ষা বলা যায় না, কারণ এটির উদ্দেশ্য শারীরশিক্ষার ন্যায় প্রশস্ত নয়।

4. খেলা (Play) :

সাধারণ অর্থে খেলা হল স্বতঃস্ফূর্ত, আনন্দদায়ক ও সৃজনশীল কার্যকলাপ- যার মধ্যে মানুষ নিজের আত্মবিশ্লেষণের সুযোগ পায়। খেলার মধ্যে খেলোয়াড়দের সম্পূর্ণ স্বাধীনতা বজায় থাকে। খেলা শারীরশিক্ষার একটি অংশ মাত্র। কিন্তু শারীরশিক্ষার সমার্থক নয়।

5. গেমস্ (Games) :

'গেমস্' কথার অর্থ হল খেলাধুলা। স্বাভাবিক খেলা ধীরে ধীরে সংগঠিত হয় এবং অনেক বেশি উদ্দেশ্যপূর্ণ, প্রণালীবদ্ধ ও বস্তুনিষ্ঠ হলে তাকে বলা হয় সংগঠিত খেলা বা **games**। নির্দিষ্ট সাংগঠনিক পরিচালনায় বিপক্ষকে পরাস্ত করে জয়-পরাজয়ে গেমস্-এর সমাপ্তি ঘটে। যেমন— ফুটবল, ভলিবল ইত্যাদি। মানুষ শুধু মজার জন্য সংগঠিত খেলায় অংশগ্রহণ করে না, তারা প্রতিপত্তি, স্বীকৃতি ও সম্মান লাভের জন্যও এতে অংশগ্রহণ করে।

6. স্পোর্টস (Sports) :

'স্পোর্টস'-এর অর্থ হল একক বা ব্যক্তিকেন্দ্রিক খেলাধুলা। একক প্রতিযোগিতা নির্দেশ করে যেখানে কোন ব্যক্তি তার নিজের বা অন্যের পূর্বতন রেকর্ড বা মানের সঙ্গে প্রতিযোগিতায় লিপ্ত হয়। যেহেতু শারীরশিক্ষা শুধুমাত্র একক খেলাধুলাকে চিহ্নিত করে না, তাই এরও পরিবর্তন ঘটেছে। ট্র্যাক এণ্ড ফিল্ড, সাঁতার প্রভৃতি ব্যক্তিগত জয় পরাজয় বিশিষ্ট খেলা স্পোর্টস-এর উদাহরণ।

7. অ্যাথলেটিক্স (Athletics):

‘অ্যাথলেটিক্স’ বলতে সাধারণত ট্র্যাক এন্ড ফিল্ড-এর দৌড়, ঝাঁপ, ছোঁড়া প্রভৃতিকে বোঝায়। কিন্তু শারীরশিক্ষা কেবলমাত্র ট্র্যাক এন্ড ফিল্ড খেলা নয়। সময়ের পরিবর্তনের সাথে সাথে এটিও পরিবর্তিত হয়েছে অ্যাথলেটিক্স শারীরশিক্ষার একটি অংশ মাত্র। কিন্তু শারীরশিক্ষার সমার্থক নয়।

8. জিমন্যাস্টিক্স (Gymnastics) :

ঊনবিংশ শতাব্দীতে গ্রীস ও ইউরোপে শারীরশিক্ষা জিমন্যাস্টিক্স নামে অভিহিত হত। জিমন্যাস্টিক্স এর অর্থ হল ব্যায়ামশালার মধ্যে বিভিন্ন যন্ত্রপাতি সহযোগে এবং মেঝের উপর ক্রিয়াকৌশল ; কিন্তু শারীরশিক্ষা শুধুমাত্র জিমন্যাস্টিক্স নয়, তাই সময়ের পরিবর্তনের সাথে সাথে এটিও পরিবর্তিত হয়েছে। বর্তমানে জিমন্যাস্টিক্স শারীরশিক্ষার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ মাত্র। শারীরশিক্ষার সমার্থক নয়।

9. বিনোদন (Recreation):

সমাজ স্বীকৃত যে সকল ক্রিয়াকলাপগুলিতে মানুষ প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে অংশগ্রহণ করে তৃপ্তি লাভ করে তা হল বিনোদন। শারীরিক ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণ করলে মানুষ মানসিক সন্তুষ্টি ও আনন্দ পায় যা শারীরশিক্ষার একটি দিক নির্দেশ করে। সেই কারণে এটিও সময়ের পরিবর্তনের সাথে পরিবর্তিত হয়েছে সুতরাং বিনোদন শারীরশিক্ষার একটি অংশমাত্র, কিন্তু শারীরশিক্ষার সমার্থক নয়।

10. Callisthenics (ক্যালিস্থেনিক্স) :

ক্যালিস্থেনিক্স কে খালি হাতের ব্যায়াম এবং Beautiful systematic way তে সম্পাদন করা হয় সেজন্য একে সৌন্দর্যমূলক ব্যায়ামও বলা হয়। Callisthenics হল একটি গ্রীক শব্দ যার অর্থ সুন্দর শক্তি, এর সাহায্যে সুন্দর স্বাস্থ্য গড়ে তোলা হয়। Callisthenics শারীরশিক্ষার একটি অংশমাত্র কখনোই শারীরশিক্ষার সমার্থক নয়।

উপরিউক্ত বিভিন্ন ধারণাগুলি Physical Education বিষয়টির সঙ্গে যুক্ত এবং Physical Education কর্মসূচীর অন্তর্ভুক্ত। কিন্তু এইসব ধারণার কোনটাকে এককভাবে Physical Education-এর সমার্থক হিসাবে গ্রহণ করা ঠিক নয়। প্রত্যেকটি ধারণাই এর অংশমাত্র। যদিও এই সমস্ত ধারণাগুলির মাধ্যমে আমরা শারীর শিক্ষার লক্ষ্যে পৌঁছাই। শারীরিক কার্যকলাপের মাধ্যমে যে অভিজ্ঞতা ও শিক্ষালাভ করা হয় তাই শারীরশিক্ষা। শিক্ষাক্ষেত্রে এক যুগান্তকারী ধারণা যা মানুষের শারীরিক, মানসিক, নৈতিক, সামাজিক গুণগুলির উন্নতিসাধন ঘটিয়ে শিক্ষার লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করে। মূলত এই ধারণাগুলিই শারীর শিক্ষার প্রাচীন বা প্রথাগত ধারণা হিসাবে বিবেচিত।

শারীরশিক্ষার আধুনিক ধারণা

(Modern Concept of Physical Education)

শারীরশিক্ষার আধুনিক ধারণা

(Modern Concept of Physical Education)

অন্যান্য বিষয়ের মত বিজ্ঞান, প্রযুক্তি ও শিক্ষার উন্নতির সাথে সাথে শারীর শিক্ষার ধারণাগত কিছু পরিবর্তন হয়েছে যা শারীর শিক্ষার আধুনিক ধারণা হিসেবে বিবেচিত। নিম্নে সময়ের সাথে সাথে শারীর শিক্ষার যে ধারণাগত পরিবর্তনগুলি এসেছে সেগুলি সম্পর্কে আলোচনা করা হল-

শারীরশিক্ষার আধুনিক ধারণা

- বিংশ শতাব্দীর প্রথম থেকে দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধ পর্যন্ত শারীর শিক্ষার ধারণা ছিল অনেকটাই সামরিক কেন্দ্রীক (Military oriented Physical Education) ।
- ১৯৫০ এর দশকের ধারণায় শারীর শিক্ষা প্রতিভাত হয় যে শারীর শিক্ষা হল প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলার জন্য (Physical Education for competitive sports) ।

শারীরশিক্ষার আধুনিক ধারণা

- ১৯৬০ এর দশকে নতুন ধারণায় দাঁড়ায় শারীর শিক্ষা হল সক্ষমতা বাড়ানোর জন্য (Physical Education for fitness)। সত্তরের দশকে ক্রীড়া দক্ষতামূলক (Skill oriented Physical Education) শারীর শিক্ষার উপর জোর দেওয়া হয়।
- ১৯৮০ এর দশকে ধারণা পরিবর্তিত হয়ে দাঁড়ায় স্বাস্থ্য ও জীবনের উৎকর্ষতায় জন্য হল শারীর শিক্ষা (Physical education for health and quality of life) এবং বর্তমানে শারীর শিক্ষার কার্যক্রম গুলি পরিশ্রমবিমুখ জনিত রোগের থেকে নিরসন হওয়ার অন্যতম উপায় হিসেবেও বিবেচিত হচ্ছে।

