



International Journal of Humanities & Social Science Studies (IJHSSS)

A Peer-Reviewed Bi-monthly Bi-lingual Research Journal

ISSN: 2349-6959 (Online), ISSN: 2349-6711 (Print)

ISJN: A4372-3142 (Online) ISJN: A4372-3143 (Print)

Volume-IX, Issue-VI, November 2023, Page No.12-19

Published by Scholar Publications, Karimganj, Assam, India, 788711

Website: <http://www.ijhsss.com>

DOI: 10.29032/ijhsss.v9.i3.2023.12-19

শারীরিক শিক্ষার আধুনিক ও পরিবর্তনশীল ধারণা

শ্রীমতী মিতা বৈরাগী

স্টেট এইডেড কলেজ টিচার, শারীরশিক্ষা বিভাগ, ড: বি. আর. আহমেদকর শতবার্ষিকী মহাবিদ্যালয়, পশ্চিম বঙ্গ, ভারত

Abstract:

Modern concepts of physical education have evolved to incorporate a holistic approach, emphasizing not just physical fitness but also mental and emotional well-being. Recognizing the interconnectedness of the mind and body, contemporary physical education now promotes overall wellness through a variety of activities that go beyond traditional sports. This includes mindfulness practices, yoga, and other forms of exercise that foster stress reduction, improved concentration, and emotional resilience. Furthermore, the changing landscape of physical education emphasizes inclusivity and diversity, encouraging participation regardless of one's physical abilities, gender, or cultural background. There is a growing recognition of the importance of creating an environment that caters to the needs of all students, fostering a sense of belonging and encouraging lifelong participation in physical activities. Moreover, technological advancements have played a significant role in transforming physical education. Virtual reality, wearable technology, and interactive gaming have been integrated into some programs, providing innovative ways to engage students and promote physical activity in an increasingly digital world. In essence, the contemporary concept of physical education is one that recognizes the interconnected nature of physical and mental well-being, embraces inclusivity, and harnesses technological advancements to encourage active and healthy lifestyles for all.

Keywords: Introduction, Historical Perspective, Modern Concept, Challenging.

ভূমিকা: শিক্ষা ব্যবস্থার একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ যা শারীরিক সুস্থতা এবং সামগ্রিক সুস্থতার বিকাশের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। বছরের পর বছর ধরে, শারীরিক শিক্ষার ধারণাটি উল্লেখযোগ্যভাবে বিকশিত হয়েছে, যা সমাজ, শিক্ষা এবং স্বাস্থ্য ও ফিটনেস সম্পর্কে আমাদের বোঝার পরিবর্তনকে প্রতিফলিত করে। এই বিবর্তন শারীরিক শিক্ষার একটি আধুনিক ধারণা নিয়ে এসেছে যা তার ঐতিহাসিক শিকড় থেকে সম্পূর্ণ ভিন্ন। এই আলোচনায়, আমরা শারীরিক শিক্ষার পরিবর্তিত ধারণাটি অন্বেষণ করব, ঐতিহাসিক পটভূমি, এর আধুনিক সংজ্ঞা এবং এই পরিবর্তনের পেছনের কারণগুলি তুলে ধরব।

শারীরিক শিক্ষার ঐতিহাসিক দৃষ্টিকোণ: শারীরিক শিক্ষার পরিবর্তিত ধারণা বোঝার জন্য, এর ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বিবেচনা করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মানব ইতিহাসে শারীরিক শিক্ষার গভীর শিকড় রয়েছে, যা প্রাচীন সভ্যতা থেকে শুরু করে। উদাহরণস্বরূপ, গ্রীসে, শারীরিক শিক্ষা ছিল শিক্ষা ব্যবস্থার একটি মৌলিক উপাদান। গ্রীকরা 'সুস্থ শরীরে সুস্থ মন' ('sound mind in a sound body') ধারণায় বিশ্বাস করত এবং বৌদ্ধিক বিকাশের পাশাপাশি শারীরিক সুস্থতার মূল্য দিত। শারীরিক ক্রিয়াকলাপ যেমন জিমন্যাস্টিকস এবং যুদ্ধ প্রশিক্ষণ সহ বিভিন্ন অ্যাথলেটিক প্রতিযোগিতা, যেমন অলিম্পিক, শারীরিক সুস্থতা, নিয়মানুবর্তিতা এবং শ্রেষ্ঠত্বের অন্বেষণে সহায়ক ছিল।

একইভাবে, **প্রাচীন চীনে**, প্রাচীন চীনা সংস্কৃতি, বিশেষ করে ঝো (Zhou) রাজবংশের সময়, তাই চি এবং কিগং (Tai Chi and Qigong) -এর মতো শারীরিক কার্যকলাপের উপর জোর দিয়েছিল, যার লক্ষ্য ছিল স্বাস্থ্য বজায় রাখা, দীর্ঘায়ু বৃদ্ধি করা এবং শরীরের শক্তির ভারসাম্য বজায় রাখা। এই অনুশীলনগুলি শারীরিক এবং আধ্যাত্মিক উভয় উপাদানকে অন্তর্ভুক্ত করেছিল। **প্রাচীন রোম** সাম্রাজ্যের সময়, শারীরিক শিক্ষা ছিল যুবকদের সামরিক চাকরির জন্য প্রস্তুত করার একটি উপায় এবং এতে কুস্তি, দৌড় এবং সাঁতারের মতো কার্যকলাপ অন্তর্ভুক্ত ছিল। এই ঐতিহাসিক উদাহরণগুলি ব্যাখ্যা করে যে, কীভাবে শারীরিক শিক্ষা প্রাথমিকভাবে ব্যবহারিক দক্ষতা এবং সামরিক প্রস্তুতির সাথে যুক্ত ছিল। **মধ্যযুগে** শারীরিক শিক্ষার গুরুত্ব কমে গিয়েছিল, মূলত ধর্মীয় অধ্যয়ন এবং সন্ন্যাস জীবনধারার প্রতি মনোযোগ দেওয়ার কারণে। যাইহোক, রেনেসাঁর সময়, শারীরিক শিক্ষার প্রতি আগ্রহের পুনরুজ্জীবন হয়েছিল। মানবতাবাদ দৈহিক সুস্থতা সহ একটি সুসংহত শিক্ষার ধারণাকে উৎসাহিত করেছিল। **উনিশ শতকে**, শিল্পায়ন এবং নগরায়নের উত্থানের সাথে সাথে শারীরিক শিক্ষার ধারণার পরিবর্তন ঘটে। শারীরিক শিক্ষাকে শ্রমিক শ্রেণীর মধ্যে শৃঙ্খলা, নিয়ন্ত্রণ এবং নৈতিক মূল্যবোধকে উন্নীত করার উপায় হিসেবে দেখা হতো। YMCA (ইয়ং মেনস ক্রিস্টিয়ান অ্যাসোসিয়েশন) এর মতো প্রতিষ্ঠানগুলি 'পরিচ্ছন্ন এবং স্বাস্থ্যকর' জীবনধারাকে উৎসাহিত করার জন্য শারীরিক ক্রিয়াকলাপগুলিকে প্রচার করতে শুরু করে। এই সময়কাল স্কুলে সংগঠিত শারীরিক শিক্ষার সূচনা করে। **বিংশ শতকের** গোড়ার দিকে স্কুলগুলিতে শারীরিক শিক্ষা কার্যক্রমের প্রমিতকরণের সাক্ষী ছিল। ডুডলি সার্জেন্টের মতো ব্যক্তিত্ব, যারা বৈজ্ঞানিক শারীরিক প্রশিক্ষণের পক্ষে ছিলেন, তাঁরা শারীরিক শিক্ষাকে আরও কাঠামোগত এবং পদ্ধতিগত পদ্ধতিকে উন্নত করতে চেয়েছিলেন। এমনকি এই সময়কাল প্রথম বিশ্বযুদ্ধের সময় সামরিক প্রস্তুতির জন্য শারীরিক সুস্থতার গুরুত্বের উপর জোর দেয়। **বিংশ শতকের মাঝামাঝি সময়ে** জনস্বাস্থ্য ও মঙ্গলের জন্য বৃহত্তর অঙ্গীকারের অংশ হিসেবে স্কুলে শারীরিক শিক্ষা কার্যক্রমের সম্প্রসারণ দেখা যায়। ব্যায়াম বিজ্ঞান এবং ব্যায়াম ফিজিওলজি বোঝা শারীরিক শিক্ষা প্রোগ্রাম গঠনে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছে। **সাম্প্রতিক দশকগুলিতে**, ঐতিহ্যগত শারীরিক শিক্ষা থেকে আরও সামগ্রিক শিক্ষাপদ্ধতির দিকে পরিবর্তন হয়েছে। আজীবন শারীরিক ক্রিয়াকলাপ, স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা এবং শারীরিক সাক্ষরতার বিকাশের উপর ফোকাস করা হয়। 'শারীরিক সাক্ষরতা' ধারণার মধ্যে রয়েছে ব্যক্তিদেরকে জীবনের জন্য সক্রিয় থাকতে জ্ঞান ও দক্ষতা দিয়ে সজ্জিত করে। **একবিংশ শতাব্দী** শারীরিক শিক্ষার ক্ষেত্রে নতুন চ্যালেঞ্জ ও সুযোগ নিয়ে এসেছে। প্রযুক্তিগত অগ্রগতি, অন্তর্ভুক্তি এবং বিভিন্ন শারীরিক কার্যকলাপের একীকরণ আধুনিক শারীরিক শিক্ষার মূল দিক হয়ে উঠেছে। সংক্ষেপে, শারীরিক শিক্ষার ঐতিহাসিক দৃষ্টিভঙ্গি দেখায় যে কীভাবে এই শৃঙ্খলা সময়ের সাথে বিকশিত হয়েছে, সামাজিক মূল্যবোধ, শিক্ষাগত দর্শন এবং বৈজ্ঞানিক বোঝার পরিবর্তনগুলিকে প্রতিফলিত করে। প্রাচীন সভ্যতার শিকড় থেকে

শুরু করে সামগ্রিক সুস্থতা এবং শারীরিক সাক্ষরতার উপর তার সমসাময়িক ফোকাস পর্যন্ত, শারীরিক শিক্ষা প্রতিটি যুগের প্রয়োজনের সাথে খাপ খাইয়ে চলতে থাকে, স্বাস্থ্য এবং ফিটনেস প্রচারে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এমনকি বর্তমান ভারত সরকারও শারীরিক শিক্ষার উপর বিশেষ নজর দিয়েছেন এবং শারীরচর্চাকে সার্বজনীন স্তরে উন্নিত করার জন্যে গৃহীত কয়েকটি পরিকল্পনা বিশেষ উল্লেখযোগ্য-যা স্বাধীনতা পরবর্তীকালে এরকম নজির নেই বললেই চলে, যেমনঃ **ফিট ইন্ডিয়া মুভমেন্টঃ** 2019 সালে প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি দ্বারা চালু করা, ফিট ইন্ডিয়া আন্দোলনের লক্ষ্য ভারতে ফিটনেস এবং ক্রীড়া সংস্কৃতির প্রচার করা। এটি নাগরিকদের, বিশেষ করে যুবকদের তাদের দৈনন্দিন জীবনে শারীরিক কার্যকলাপকে অন্তর্ভুক্ত করতে উৎসাহিত করে। **খেলো ইন্ডিয়া স্কিমঃ** খেলো ইন্ডিয়া উদ্যোগ হল একটি জাতীয় কর্মসূচি যা খেলাধুলায় তরুণ এবং উদীয়মান প্রতিভাকে চিহ্নিত এবং সমর্থন করার পাশাপাশি দেশে একটি ক্রীড়া সংস্কৃতিকে উন্নীত করতে চায়। এর মধ্যে রয়েছে আর্থিক সহায়তা, অবকাঠামোগত উন্নয়ন এবং তরুণ ক্রীড়াবিদদের প্রশিক্ষণ। **জাতীয় শিক্ষা নীতি (NEP) 2020** শিক্ষা ব্যবস্থার একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ হিসাবে শারীরিক সুস্থতা এবং খেলাধুলা সহ সামগ্রিক উন্নয়নের গুরুত্বের উপর জোর দেয়। এটি বিদ্যালয়কে মানসম্পন্ন শারীরিক শিক্ষা এবং ক্রীড়া সুবিধা প্রদানে উৎসাহিত করে। **শারীরিক শিক্ষা পাঠ্যক্রমঃ** সেন্ট্রাল বোর্ড অফ সেকেন্ডারি এডুকেশন (CBSE) এবং বিভিন্ন রাজ্য শিক্ষা বোর্ডগুলি এটিকে আরও ব্যাপক, দক্ষতা-ভিত্তিক এবং শিক্ষার্থীদের জন্য প্রাসঙ্গিক করতে স্কুলগুলিতে শারীরিক শিক্ষা পাঠ্যক্রম সংশোধন ও আপডেট করার জন্য কাজ করেছে। **ক্রীড়া কৃতিত্বের জন্য উৎসাহঃ** বেশ কয়েকটি রাজ্য সরকার এবং কেন্দ্রীয় সরকার জাতীয় ও আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতা সহ বিভিন্ন স্তরে খেলাধুলায় দক্ষতা অর্জনকারী শিক্ষার্থীদের জন্য উৎসাহ প্রদান, বৃত্তি এবং পুরস্কার প্রদান করে। **পরিকাঠামো উন্নয়নঃ** সরকার তৃণমূল পর্যায়ে খেলাধুলাকে সমর্থন করার জন্য স্টেডিয়াম, প্রশিক্ষণ কেন্দ্র এবং সুযোগ-সুবিধা সহ ক্রীড়া পরিকাঠামোর উন্নয়নে বিনিয়োগ করেছে। **চিরাচরিত খেলাধুলার প্রচারঃ** চিরাচরিত ও আধুনিক ক্রীড়া কার্যক্রমের সংমিশ্রণকে উৎসাহিত করে ঐতিহ্যবাহী ও দেশীয় খেলাধুলার প্রসারের প্রচেষ্টা করা হয়েছে। **জাতীয় ক্রীড়া বিশ্ববিদ্যালয়ঃ** ভারত মণিপুরে একটি জাতীয় ক্রীড়া বিশ্ববিদ্যালয় প্রতিষ্ঠা করেছে, যা ক্রীড়া শিক্ষা, গবেষণা এবং উন্নয়নের জন্য আজ নিবেদিত হয়েছে। **সচেতনতামূলক প্রচারাভিযানঃ** শারীরিক সুস্থতা এবং খেলাধুলায় অংশগ্রহণের জন্য বিভিন্ন সচেতনতামূলক প্রচারণা এবং ইভেন্টের আয়োজন করা হয়, যেমন 'রান ফর ইউনিট' এবং 'খেলো ইন্ডিয়া যুব গেমস'। এমনকি সরকার ক্রীড়া শিক্ষা ও প্রশাসনের সামগ্রিক মান উন্নয়নের জন্য কোচ, ক্রীড়া কর্মকর্তা এবং প্রশাসকদের প্রশিক্ষণ ও সহায়তা প্রদান করে। **ক্রীড়া সংস্থাগুলির সাথে সহযোগিতাঃ** ক্রীড়াবিদদের জন্য প্রশিক্ষণ, কোচিং এবং বিশ্বমানের সুযোগ-সুবিধাগুলি প্রকাশের সুবিধার্থে জাতীয় এবং আন্তর্জাতিক ক্রীড়া সংস্থাগুলির সাথে সহযোগিতা প্রতিষ্ঠিত হয়েছে।

তবে আক্ষরিক অর্থে প্রাচীন শারীরিক শিক্ষা এবং আধুনিক শারীরিক শিক্ষা তাদের দৃষ্টিভঙ্গি, উদ্দেশ্য এবং প্রসঙ্গতদিক থেকে কয়েকটি পার্থক্য রয়েছে, যেমন:

লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যগতঃ প্রাচীন সমাজে, শারীরিক শিক্ষা প্রায়শই সামগ্রিক প্রশিক্ষণ এবং যুদ্ধের জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতার বিকাশের সাথে জড়িত ছিল। এটি শারীরিক শক্তি, সহনশীলতা এবং যুদ্ধের দক্ষতার উপর জোর দিত। কিন্তু আধুনিক শারীরিক শিক্ষা সামগ্রিক স্বাস্থ্য, ফিটনেস এবং সুস্থতার উপর বেশি জোর দেয়। এটির লক্ষ্য আজীবন শারীরিক কার্যকলাপ, সামগ্রিক বিকাশ এবং একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা বজায় রাখার জন্য দক্ষতা অর্জনের প্রচার করা।

দার্শনিক ভিত্তি: প্রাচীন সভ্যতা, যেমন গ্রীক, রোমান এবং পার্সিয়ান, শারীরিক শিক্ষাকে একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হিসাবে দেখা হত, যা মন-শরীর ও আত্মার বিকাশকে অন্তর্ভুক্ত করে। পক্ষান্তরে আধুনিক শারীরশিক্ষা সমসাময়িক শিক্ষাগত দর্শন দ্বারা প্রভাবিত, ব্যক্তি-বিকাশ, সামাজিক দক্ষতা এবং মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য শারীরিক কার্যকলাপের গুরুত্ব বোঝার উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে।

পদ্ধতি এবং অভ্যাস: প্রাচীন শারীরশিক্ষা প্রায়ই কঠোর এবং চাহিদাপূর্ণ প্রশিক্ষণ জড়িত, নির্দিষ্ট শারীরিক দক্ষতা এবং যুদ্ধ কৌশলের উপর গুরুত্ব দিত। অন্যদিকে আধুনিক শারীরশিক্ষা বিভিন্ন শিক্ষার পদ্ধতিকে একীভূত করে, যার মধ্যে রয়েছে শিক্ষামূলক প্রযুক্তি, সহযোগী শিক্ষা এবং স্বতন্ত্র ফিটনেস পরিকল্পনা। এটি বিভিন্নধরনের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং খেলাধুলাকে উৎসাহিত করে এবং শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিগত চাহিদা এবং আগ্রহ পূরণ করে।

প্রযুক্তির ভূমিকা: প্রাচীন শারীরিক শিক্ষায় প্রযুক্তি একটি ন্যূনতম ভূমিকা পালন করেছিল, যা মূলত প্রথাগত প্রশিক্ষণ পদ্ধতি, ব্যবহারিক অভিজ্ঞতা এবং পরামর্শদানের উপর নির্ভর করত। কিন্তু এখন বিভিন্নধরনের ফিটনেস অ্যাপস, পরিধানযোগ্য ডিভাইস, ভার্চুয়াল রিয়েলিটি সিমুলেশন এবং শেখার, ট্র্যাকিং এবং কর্মক্ষমতা বিশ্লেষণকে উন্নত করতে অন্যান্য ডিজিটাল সরঞ্জামগুলির একীকরণের সাথে বিভিন্ন প্রযুক্তি আধুনিক শারীরশিক্ষায় একটি উল্লেখযোগ্য ভূমিকা পালন করে।

সামাজিক ও সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপট: প্রাচীনকালে শারীরিক শিক্ষা সেই সময়ের সাংস্কৃতিক, সামাজিক এবং ধর্মীয় অনুশীলনের মধ্যে গভীরভাবে নিহিত ছিল, যা প্রায়শই সমাজের মূল্যবোধ এবং আদর্শকে প্রতিফলিত করে, যার মধ্যে শারীরিক দক্ষতা, শৃঙ্খলা এবং সাহসের ধারণা রয়েছে। কিন্তু আধুনিককালে শারীরশিক্ষা সমসাময়িক সমাজের বৈচিত্র্যকে প্রতিফলিত করে এবং অন্তর্ভুক্তি, বৈচিত্র্য এবং লিঙ্গ সমতার উপর জোর দেয়।

শিক্ষাগত একীকরণ: প্রাচীনকালে শারীরশিক্ষা প্রায়ই শিক্ষার একটি পৃথক এবং বিশেষায়িত দিক ছিল, যার প্রাথমিক লক্ষ ছিল শারীরিক বিকাশ এবং সামরিক প্রশিক্ষণ। তবে আধুনিক শারীরশিক্ষা বৃহত্তর শিক্ষাক্রমের সাথে একীভূত এবং শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার আন্তঃসম্পর্কের উপর জোর দেয়। একথা উল্লেখ্য, যদিও প্রাচীন এবং আধুনিক শারীরশিক্ষার পার্থক্য মূলত নিহিত তাদের প্রেক্ষাপট এবং পদ্ধতি ও মানুষসহ সমাজের নিরিখে।

শারীরিক শিক্ষার আধুনিক ধারণা: শারীরিক শিক্ষার আধুনিক ধারণা সামরিক প্রস্তুতি এবং নৈতিক মূল্যবোধের উপর ঐতিহাসিক জোর দেওয়া থেকে প্রশ্রানের প্রতিনিধিত্ব করে। সমসাময়িক শিক্ষা ব্যবস্থায়, শারীরিক শিক্ষা একটি বিস্তৃত লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য নিয়ে বহুমুখী শৃঙ্খলায় বিকশিত হয়েছে।

1) **স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা (Health & Wealth promotion):** আধুনিক শারীরিক শিক্ষা স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার প্রচারে একটি উল্লেখযোগ্য জোর দেয়। এর লক্ষ্য শিক্ষার্থীদের শারীরিক কার্যকলাপের গুরুত্ব, একটি সুস্বাদ খাদ্য এবং স্বাস্থ্যকর জীবনধারা পছন্দ সম্পর্কে শেখানো। আসীন জীবনধারা এবং স্থূলতার ক্রমবর্ধমান উদ্বেগের সাথে, শারীরিক শিক্ষা এই স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির বিরুদ্ধে লড়াইয়ে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

2) **ফিটনেস (Comprehensive fitness):** শারীরিক শিক্ষা কার্যক্রম এখন বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ক্রিয়াকলাপকে অন্তর্ভুক্ত করে যা শিক্ষার্থীদের সামগ্রিক বিকাশকে পূরণ করে। এর মধ্যে রয়েছে

কার্ডিওভাসকুলার ব্যায়াম, শক্তি প্রশিক্ষণ, নমনীয়তা এবং সমন্বয় কার্যক্রম। লক্ষ্য হল শারীরিক সুস্থতা, তৎপরতা এবং মোটর দক্ষতা বৃদ্ধি করা।

- 3) **জ্ঞানের বিকাশ (Cognitive Development):** গবেষণা শারীরিক কার্যকলাপ এবং জ্ঞানীয় বিকাশের মধ্যে একটি শক্তিশালী যোগসূত্র দেখিয়েছে। আধুনিক শারীরিক শিক্ষা এই সংযোগকে স্বীকৃতি দেয় এবং মস্তিষ্কের কার্যকারিতা, স্মৃতিশক্তি এবং সমস্যা সমাধানের দক্ষতাকে উদ্দীপিত করে এমন কার্যকলাপকে একীভূত করে। নাচ, যোগব্যায়াম এবং দলগত খেলাধুলার মতো ক্রিয়াকলাপগুলি মানসিক পাশাপাশি শারীরিক চ্যালেঞ্জও দেয়।
- 4) **অন্তর্ভুক্তি এবং বৈচিত্র্য (Inclusivity & Diversity):** আধুনিক শারীরিক শিক্ষা অন্তর্ভুক্তিত্বকে উৎসাহিত করে, নিশ্চিত করে যে সমস্ত শিক্ষার্থী, তাদের শারীরিক সক্ষমতা বা সীমাবদ্ধতা নির্বিশেষে, শারীরিক কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করতে পারে। অভিযোজিত শারীরিক শিক্ষা প্রোগ্রামগুলি প্রতিবন্ধী ছাত্রদের পূরণ করে, তারা নিশ্চিত করে যে তারা শারীরিক শিক্ষার সুবিধাও পাবে।
- 5) **জীবন-দীর্ঘ (Life-long) দক্ষতা:** যদিও ঐতিহাসিক শারীরিক শিক্ষা প্রায়শই শ্রেণীকক্ষের বাইরে সীমিত প্রযোজ্যতার সাথে নির্দিষ্ট ক্রিয়াকলাপের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে, আধুনিক শারীরিক শিক্ষার লক্ষ্য শিক্ষার্থীদের এমন দক্ষতা দিয়ে সজ্জিত করা যা তারা সারা জীবন তাদের সাথে বহন করতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে ফিটনেস রুটিন, খেলাধুলা এবং ব্যায়ামের শারীরবৃত্তির নীতিগুলির বোঝার জ্ঞান।
- 6) **ব্যক্তিগত বৃদ্ধি এবং আত্মবিশ্বাস (Personal growth & confidants):** শারীরিক শিক্ষা শুধু শারীরিক স্বাস্থ্য নয়, ব্যক্তিগত বৃদ্ধির বিষয়েও। এটি আত্মসম্মান, দলগত কাজ, নেতৃত্বের দক্ষতা এবং শৃঙ্খলাকে উৎসাহিত করে। এই বৈশিষ্ট্যগুলি শুধুমাত্র শারীরিক কার্যকলাপেই নয়, সাধারণভাবে জীবনেও মূল্যবান।
- 7) **প্রযুক্তি ইন্টিগ্রেশন (Technology Integration):** আধুনিক শারীরিক শিক্ষা ফিটনেস ট্র্যাকার, মোবাইল অ্যাপস এবং ভার্চুয়াল রিয়েলিটির মতো টুল ব্যবহার করে শেখার অভিজ্ঞতা বাড়াতে প্রযুক্তিকেও একীভূত করে। এই উদ্ভাবনগুলি অগ্রগতি ট্র্যাক করতে, লক্ষ্য নির্ধারণ করতে এবং শারীরিক শিক্ষাকে আরও আকর্ষক করতে সাহায্য করে।
- 8) **বৈশ্বিক সচেতনতা (Global Awareness):** আধুনিক যুগে শারীরিক শিক্ষা বিশ্বব্যাপী আরও সচেতন হয়ে উঠেছে। শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন সংস্কৃতির শারীরিক কার্যকলাপ এবং খেলাধুলার বিস্তৃত পরিসরের সংস্পর্শে আসে। এই এক্সপোজার তাদের বিশ্বজুড়ে শারীরিক কার্যকলাপ এবং খেলাধুলার বৈচিত্র্য উপলব্ধি করতে সাহায্য করে।
- 9) **অলস জীবনধারা প্রতিরোধ করা (Preventing Sedentary lifestyle):** বসে থাকা অলস জীবনধারা এবং স্থূলতা এবং সম্পর্কিত স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির উদ্বেগকে বিবেচনা করে, আধুনিক শারীরিক শিক্ষা শারীরিক কার্যকলাপকে উৎসাহিত করতে এবং শিক্ষার্থীদের সক্রিয় থাকার গুরুত্ব শেখাতে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।
- 10) **মজা এবং উপভোগের উপর জোর (Emphasis on fun & enjoyment):** আধুনিক শারীরিক শিক্ষা শারীরিক ক্রিয়াকলাপকে আনন্দদায়ক এবং মজাদার করতে চায়। এই পদ্ধতির লক্ষ্য হল

শারীরিক কার্যকলাপের প্রতি ভালোবাসা তৈরি করা যা শিক্ষার্থীদের সারা জীবন সক্রিয় থাকতে উৎসাহিত করবে।

অর্থাৎ শারীরিক শিক্ষার আধুনিক ধারণা শুধু ব্যায়াম এবং খেলাধুলার চেয়ে অনেক বেশি; এটি সুস্থতার জন্য একটি সামগ্রিক পদ্ধতি। এটি শিক্ষার্থীদের শারীরিক স্বাস্থ্যের গুরুত্ব সম্পর্কে শিক্ষিত করার চেষ্টা করে, তাদের আজীবন ফিটনেসের জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা এবং জ্ঞান দিয়ে সজ্জিত করে, এবং ব্যক্তিগত বৃদ্ধি এবং আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করে। তদুপরি, এটি আধুনিক সমাজের ক্রমবর্ধমান চ্যালেঞ্জগুলি যেমন আসীন জীবনধারা এবং শারীরিক শিক্ষায় অন্তর্ভুক্তি এবং বৈচিত্র্যের প্রয়োজনীয়তাকে মোকাবেলা করে। তবে বেশ কয়েকটি কারণ শারীরিক শিক্ষার ধারণার পরিবর্তনকে চালিত করেছে, যেমন: **বৈজ্ঞানিক অগ্রগতি:** ব্যায়াম শারীরবৃত্তি, পুষ্টি, এবং স্বাস্থ্যের উপর শারীরিক কার্যকলাপের প্রভাব সম্পর্কে আমাদের বোঝার উল্লেখযোগ্যভাবে অগ্রসর হয়েছে। এই বৈজ্ঞানিক জ্ঞান শারীরিক শিক্ষার জন্য আরও তথ্যপূর্ণ এবং সামগ্রিক পদ্ধতির দিকে পরিচালিত করেছে। **সামাজিক স্বাস্থ্য উদ্যোগ:** শূলতা, ডায়াবেটিস, এবং অন্যান্য জীবনধারা-সম্পর্কিত রোগের ক্রমবর্ধমান হার শারীরিক কার্যকলাপের গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করেছে। শারীরিক শিক্ষা এই স্বাস্থ্য উদ্যোগ মোকাবেলার একটি গুরুত্বপূর্ণ হাতিয়ার হয়ে উঠেছে। **অন্তর্ভুক্তি এবং বৈচিত্র্য:** শিক্ষায় অন্তর্ভুক্তি এবং বৈচিত্র্যের প্রয়োজনীয়তার একটি ক্রমবর্ধমান স্বীকৃতি আরও অভিযোজিত শারীরিক শিক্ষা কার্যক্রমের দিকে পরিচালিত করেছে যা ক্ষমতা এবং চাহিদার বিস্তৃত পরিসর পূরণ করে। **প্রযুক্তি এবং ডিজিটালাইজেশন:** প্রযুক্তির একীকরণ শারীরিক শিক্ষা প্রদান এবং পর্যবেক্ষণের পদ্ধতিকে পরিবর্তন করেছে। এটি এটিকে আরও আকর্ষক এবং ব্যক্তিগতকৃত করেছে। **বিশ্বায়ন এবং সাংস্কৃতিক বিনিময়:** বিশ্বব্যাপী সংস্কৃতি এবং ক্রীড়া বিনিময় শারীরিক শিক্ষার পরিধিকে আরও বিস্তৃত করেছে। শিক্ষার্থীরা এখন বিভিন্ন সংস্কৃতির শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং খেলাধুলার বিস্তৃত পরিসরের সংস্পর্শে এসেছে।

শারীরিক শিক্ষার আধুনিক ধারণা বাস্তবায়ন করা, যা সামগ্রিক সুস্থতা, অন্তর্ভুক্তি এবং আজীবন ফিটনেসের উপর জোর দেয়, এর চ্যালেঞ্জ ছাড়া নয়। এই চ্যালেঞ্জগুলি প্রায়শই সীমিত সংস্থান, সময়ের সীমাবদ্ধতা, যোগ্য প্রশিক্ষকের প্রয়োজনীয়তা এবং মানসম্পন্ন শারীরিক শিক্ষায় ন্যায়সঙ্গত অ্যাক্সেস নিশ্চিত করার জন্য চলমান সংগ্রামের মতো কারণগুলি থেকে উদ্ভূত হয়। শারীরিক শিক্ষার আধুনিক ধারণা বাস্তবায়নে এখানে কিছু প্রতিবন্ধকতা রয়েছে:

- 11) **সীমিত সম্পদ:** অনেক শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে বাজেটের সীমাবদ্ধতার কারণে শারীরিক শিক্ষা কার্যক্রমের জন্য পর্যাপ্ত সম্পদ প্রদানের ক্ষমতাকে অনিশ্চিত করে তোলে। এর মধ্যে ক্রীড়া সরঞ্জাম, বিভিন্ন সুবিধা এবং যোগ্য প্রশিক্ষকদের অভাব - এসবের জন্য অপরিপূর্ণ তহবিল একমাত্র কারণ।
- 12) **সময়ের সীমাবদ্ধতা:** একাডেমিক বিষয়গুলি কভার করার চাপ প্রায়ই শারীরিক শিক্ষার জন্য বরাদ্দ সময়কে সীমিত করে। স্কুলসহ বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলি শারীরিক শিক্ষাচর্চার চেয়ে একাডেমিক নির্দেশনাকে অগ্রাধিকার দিতে গিয়ে, শিক্ষার্থীদের প্রকৃত শারীরিক শিক্ষা থেকে পিছিয়ে পড়ছে।
- 13) **শিক্ষকের যোগ্যতা:** কার্যকর শারীরিক শিক্ষার জন্য এমন প্রশিক্ষকের প্রয়োজন, যারা শুধু শারীরিক দিকই নয়, বিষয়ের উপর জ্ঞান এবং মানসিক উপাদানও অন্যকে বোধগম্য করে দেয়। তাই যোগ্য শারীরিক শিক্ষা শিক্ষক নিয়োগ করা জরুরী হলেও এখনও তা অপ্রতুল।
- 14) **উপযুক্ত পাঠ্যক্রমের অভাব:** মানসম্মত শারীরিক শিক্ষা পাঠ্যক্রম এবং মূল্যায়ন পদ্ধতির অভাব প্রোগ্রামের গুণমান এবং তাদের ফলাফলে অসঙ্গতি সৃষ্টি করতে পারে। প্রোগ্রামের বিষয়বস্তু এবং

মূল্যায়নের মানগুলির পরিবর্তনশীলতা শারীরিক শিক্ষার কার্যকারিতা মূল্যায়ন করা কঠিন করে তুলতে পারে।

- 15) **ইকুইটি এবং অ্যাক্সেস:** মানসম্পন্ন শারীরিক শিক্ষা কার্যক্রমে অ্যাক্সেসের ক্ষেত্রে বৈষম্য বিদ্যমান, বিশেষ করে সুবিধাবঞ্চিত সম্প্রদায়গুলিতে। এটি স্বাস্থ্যের বৈষম্যকে বাড়িয়ে তুলতে পারে এবং কিছু ছাত্রের জন্য শারীরিক কার্যকলাপের সুযোগ সর্বদাই সীমিত করতে পারে।
- 16) **প্রতিযোগিতামূলক অগ্রাধিকার:** শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলি প্রায়শই প্রতিযোগিতামূলক অগ্রাধিকার দেবার জন্যে একাডেমিক বেসমার্ক পূরণের চাপ শারীরিক কার্যকলাপের আসল কার্যকারী লক্ষ্য সীমিত হয়ে পড়ে।
- 17) **অবকাঠামো এবং সুবিধা:** শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলিতে শারীরিক শিক্ষার জন্য উপযুক্ত সুযোগ-সুবিধা এবং অবকাঠামোর অভাব থাকতে পারে। স্বভাবতই অপরিপূর্ণ জিমনেসিয়াম, আউটডোর ব্যবস্থাপনা ও বিভিন্ন সরঞ্জাম শারীরিক শিক্ষা কার্যক্রমের কার্যকর বাস্তবায়নকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে।
- 18) **নিরাপত্তা সংক্রান্ত উদ্বেগ:** নিরাপত্তার বিবেচনা, যেমন কিছু শারীরিক ক্রিয়াকলাপে আঘাতের ঝুঁকি, আধুনিক শারীরিক শিক্ষা কার্যক্রম বাস্তবায়নে বাঁধা সর্বদা থেকেই যাচ্ছে। শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলি এবং শিক্ষাবিদদের অবশ্যই ঝুঁকি কমাতে এবং শিক্ষার্থীদের নিরাপত্তা সুনিশ্চিত করতে তাই উপযুক্ত ব্যবস্থা নেওয়া প্রয়োজন। এমনকি প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষকদের অতিরিক্ত প্রশিক্ষণ এবং সংস্থানগুলির উপযুক্ত ব্যবস্থা করা দরকার।
- 19) **পেশাগত বিকাশ:** শারীরিক শিক্ষা প্রশিক্ষকদের আধুনিক সেরা অনুশীলন এবং সর্বশেষ গবেষণার সাথে আপডেট থাকার জন্য অবিচ্ছিন্ন পেশাদার বিকাশ।
- 20) **প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলার উপর অত্যধিক জোর:** কিছু শারীরিক শিক্ষা প্রোগ্রাম প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলার উপর অযথা জোর দিতে গিয়ে ছাত্ররা অনেকসময় নিরুৎসাহিত হয়, যারা ঐতিহ্যগত খেলাধুলায় পারদর্শী।

তবে এই চ্যালেঞ্জ সত্ত্বেও, শারীরিক শিক্ষার আধুনিক ধারণা আজীবন স্বাস্থ্য, ব্যক্তিগত উন্নয়ন এবং সামগ্রিক সুস্থতার প্রচারে এর ভূমিকার জন্য স্বীকৃতি অর্জন করে চলেছে। এই চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করার জন্য শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, নীতিনির্ধারক, শিক্ষক, অভিভাবক এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে উচ্চ-মানের শারীরিক শিক্ষা কার্যক্রমকে অগ্রাধিকার দেওয়া এবং সমর্থন করার জন্য সমন্বিত প্রচেষ্টা প্রয়োজন। সুতরাং শারীরিক শিক্ষার ধারণাটি সামরিক সেবার জন্য ব্যক্তিদের প্রস্তুত করা এবং নৈতিক মূল্যবোধ জাগিয়ে তোলার ঐতিহাসিক শিকড় থেকে অনেক দূর অগ্রসর হয়েছে। আধুনিক যুগে, শারীরিক শিক্ষা-স্বাস্থ্য, সুস্থতা, অন্তর্ভুক্তি, জ্ঞানের বিকাশ এবং ব্যক্তিগত শ্রীবৃদ্ধিকে অগ্রাধিকার দেওয়ার জন্য এটি ক্রমে বিকশিত হয়েছে। এটি সমসাময়িক স্বাস্থ্য-চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায়, একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার প্রচারে এবং সারা জীবন মূল্যবান দক্ষতা ও গুণাবলী বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। তাই একবিংশ শতাব্দীতে শারীরিক শিক্ষার গুরুত্বকে ছোট করা যাবে না। এটি একটি সুসংহত শিক্ষার একটি অপরিহার্য উপাদান যা ব্যক্তিদের সুস্থ, সক্রিয় এবং পরিপূর্ণ জীবন পরিচালনার জন্য প্রস্তুত করে। কিন্তু বর্তমান সমাজসহ পাঠক্রমে শারীরিক শিক্ষার গুরুত্ব বর্ধিত করতে আমাদের করণীয়ঃ

- 1) স্থানীয়-রাজ্য-জাতীয় স্তরে নীতিনির্ধারকদের শারীরিক শিক্ষায় অগ্রাধিকার দিতে এবং এক্ষেত্রে বিনিয়োগ করতে উৎসাহিত করা এবং স্কুলসহ অন্যান্য সকল পাঠক্রমে উচ্চ-মানের শারীরিক শিক্ষা অন্তর্ভুক্ত করা বাধ্যতামূলক করা দরকার।

- 2) উন্নত শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য, একাডেমিক কর্মক্ষমতা এবং ব্যক্তিগত উন্নয়ন সহ শারীরিক শিক্ষার সুবিধা সম্পর্কে জনসচেতনতা বৃদ্ধি করণ।
- 3) শারীরিক শিক্ষার প্রশিক্ষকদের জন্য চলমান পেশাদার বিকাশের সুযোগগুলি প্রদান করা, এবং প্রশিক্ষকদের সর্বোত্তম অনুশীলন সম্পর্কে সচেতন হওয়া উচিত এছাড়াও কীভাবে শারীরিক শিক্ষাকে আকর্ষক এবং অন্তর্ভুক্ত করা যায়-তার উপর গুরুত্ব দেওয়া প্রয়োজন।
- 4) অন্তর্ভুক্তিমূলক শারীরিক শিক্ষা কার্যক্রম বাস্তবায়ন করুন যা সমস্ত যোগ্যতার শিক্ষার্থীদের জন্য পূরণ করে। প্রতিটি শিক্ষার্থী যাতে শারীরিক শিক্ষায় অংশগ্রহণ করতে পারে এবং উপকৃত হতে পারে তা নিশ্চিত করার জন্য প্রয়োজন বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপের।
- 5) অভিভাবকদের তাদের সন্তানদের শারীরিক শিক্ষায় সক্রিয়ভাবে নিযুক্ত থাকতে উৎসাহিত করতে হবে।
- 6) শারীরিক শিক্ষা কার্যক্রমকে কমিউনিটি স্পোর্টস এবং বিনোদনের সুযোগের সাথে সংযুক্ত করা দরকার। এটি শিক্ষার্থীদের স্কুলের বাইরে সক্রিয় থাকতে এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপের জন্য আজীবন ভালবাসা বিকাশে সহায়তা করতে পারে।
- 7) শুধুমাত্র ঐতিহ্যগত প্রতিযোগিতামূলক খেলা নয়, বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ক্রিয়াকলাপকে উৎসাহিত করুন নাচ, যোগব্যায়াম এবং বহিঃস্থ দৃশ্যসম্মত ক্রিয়াকলাপগুলি শিক্ষার্থীদের বিস্তৃত পরিসরের কাছে আকর্ষণীয় হতে পারে-এরকম পরিবেশ গড়ে তোলা দরকার।
- 8) যোগ্য শারীরিক শিক্ষা শিক্ষকদের নিয়োগ এবং শিক্ষার্থীদের জন্য উৎসাহ, স্কলারশিপ এবং পেশাদার বৃদ্ধির সুযোগ বৃদ্ধি করতে হবে।
- 9) শারীরিক শিক্ষার প্রতিবন্ধকতাগুলি চিহ্নিত করুন এবং মোকাবেলা করুন, যেমন সীমিত সুযোগ-সুবিধা, নিরাপত্তা বৃদ্ধি এবং সম্পদের সীমাবদ্ধতার দূরীকরণ করতে হবে।

গ্রন্থপঞ্জিঃ

- 1) Corbin B. Charles, Conceptual physical education: A course for the future in Journal of Sport and Health Science, Vol-10, Issue-3, May 2021,P-308-322.
- 2) M.K.Veerendra, Recent Trends and Concepts in Physical Education and Sports-A Study, IJRAR,Jan-2020,Vol-7,Issue-1.
- 3) Calvo Gonzalez G. & Monge Garica A., Exploring the changes of physical education in the age of Covid-19, Physical Education and Pedagogy, Vol-27, 2022, Issue-1.
- 4) Kirk David, Macdonald Doune & O'Sullivan Mary (Ed.), The Handbook of Physical Education, Sage publication, Jan. 2006.
- 5) Agrawal Mukesh, Arora Sunita & Gupta Benu, Introduction To Physical Education In The Contemporary Context, Khel Sahitya Kendra, Jan. 2018
- 6) Agrawal Mukesh, Arora Sunita & Gupta Benu, A Textbook on Physical Education & Health Education Fitness, Wellness and Nutrition, KSK publishers & Distributors, Jan. 2019.