

শারীরিক শিক্ষা কেন জরুরি

সুধীর বরণ মাঝি

শারীরিক শিক্ষা ছাড়া শিক্ষার পূর্ণতা আসে না। শরীর থেকে মনকে যেমন আলাদা করা যায় না তেমনি শারীরিক শিক্ষাকেও সাধারণ শিক্ষা থেকে আলাদা করা যায় না। যে সব গুণ থাকলে দেশের প্রতিটি নাগরিক সুস্থ, সবল, দেশপ্রেমিক ও দায়িত্বজ্ঞান সম্পন্ন হয়ে গড়ে ওঠে এবং নিজের আবেগ নিয়ন্ত্রণে সক্ষম হয়, শারীরিক শিক্ষা সেইসব গুণ অর্জনে প্রত্যক্ষ অবদান রাখে। শারীরিক শিক্ষা তাত্ত্বিক ও ব্যবহারিক জীবনের সমন্বয় সাধন করে জীবনকে করে তোলে অর্থবহ। নেতৃত্ব ও ব্যক্তিত্ব গঠনেও শারীরিক শিক্ষার অবদান অসামান্য। দেহ মনের আধার। শারীরিক ও মানসিক ভাবে সুস্থ না থাকলে শিক্ষা ক্ষেত্রে কাঙ্ক্ষিত ফলাফল লাভ করা যায় না। এ ক্ষেত্রে শারীরিক শিক্ষা, খেলাধুলা ও স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সুস্থ দেহে সুন্দর মন গড়তে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। পৃথিবীর প্রায় সকল দেশেই শারীরিক শিক্ষা, খেলাধুলা ও স্বাস্থ্যবিজ্ঞানকে ভিন্ন ভিন্ন নামে শিক্ষার প্রাথমিক স্তর থেকে উচ্চশিক্ষা পর্যন্ত বাধ্যতামূলক করে রাখা হয়েছে। বিষয়টি আজকের দিনের চাহিদা পূরণে সক্ষম। আধুনিক শিক্ষাব্যবস্থা দৈহিক ও মানসিক বিকাশের ওপর সমান গুরুত্ব আরোপ করেছে। আজকের শিশুকে আগামী দিনের সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলার দায়িত্ব শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের ওপর ন্যস্ত। শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের প্রথম কাজ হলো শিশু-শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত বিকাশ সাধন। এর মধ্যে শিক্ষার্থীর শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক দিক অন্তর্ভুক্ত। আর দ্বিতীয়টি হলো শিক্ষার্থীর জৈবিক সত্তাকে সামাজিক সত্তায় রূপান্তরিত করা। এর মধ্যে শিশুর চারিত্রিক ও মূল্যবোধের উন্নতি এবং সামাজিক বিকাশ অন্তর্ভুক্ত। শিক্ষার্থীর সর্বাঙ্গীন বিকাশের জন্য শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজন হয়। মাসালো শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনকে তিনটি স্তরে বিন্যস্ত করেছেন—



শারীরিক ও শরীরবৃত্তীয় প্রয়োজন : শারীরিক শিক্ষা শিক্ষার্থীর গতিশীল কাজের জৈবিক প্রয়োজন পূরণ করে। শিক্ষার্থীর দৈহিক গঠন সুন্দর ও মজবুত করে। শারীরিক সক্ষমতা ও কার্যক্ষমতা বাড়ায়। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। খেলাধুলার কৌশল শেখার মাধ্যমে সুস্থ দেহে সুন্দর মন গড়ে তোলে।

মানসিক ও আত্মিক পরিপূর্ণতায় প্রয়োজন : শিশুর মানসিক ও বুদ্ধিমত্তার ভিত গড়ে তোলে। পড়াশোনার একঘেয়েমি দূর করে। শিক্ষার্থীর চারিত্রিক গুণাবলির বিকাশ ঘটায় এবং আত্মসচেতনতা, আত্মনির্ভরতা, আত্মোপলব্ধি ও আত্মসম্মান বাড়ায়। পরিবেশের সঙ্গে মানিয়ে চলতে সাহায্য করে ও সৃজনশীলতার অনুভূতি জাগায়। ক্ষতিকর নেশা থেকে দূরে রাখে এবং চিত্তবিনোদন ও অবসর সময় কাটানোর উপায় নির্বাচনে সাহায্য করে।

সামাজিক প্রয়োজন : প্রতিযোগিতার মাধ্যমে সহযোগিতার মনোভাব জাগিয়ে তোলে। খেলাধুলায় সামাজিক সম্পর্কের প্রতিফলন ঘটে ও মানসিক গুণ অর্জনে সহায়তা করে। দেশ ও সমাজের সংস্কৃতির সঙ্গে পরিচয় ঘটায় এবং জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সৌভ্রাতৃত্ববোধ জাগিয়ে তোলে।

শরীরচর্চা শিক্ষার্থীর উদার মানসিকতা ও সমাজের প্রতি দায়িত্ববোধ তৈরি করে। আধুনিক শারীরিক শিক্ষা শিশুর ব্যক্তিসত্তার পূর্ণ বিকাশের জন্য বিজ্ঞানভিত্তিক এবং শিক্ষাশ্রয়ী প্রচেষ্টা। তাই এ শিক্ষার কার্যক্রম গড়ে উঠেছে বৈজ্ঞানিক তত্ত্ব ও তথ্যের ওপর ভিত্তি করে। শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য দৈহিক, মানসিক ও সামাজিক দিকের বৈশিষ্ট্য ও প্রয়োজন অনুযায়ী শারীরিক শিক্ষাসূচি প্রণীত হয়। শারীরিক শিক্ষার বৈজ্ঞানিক ভিত্তি গড়ে উঠেছে এই শিক্ষার সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত জীববিজ্ঞান, মনোবিজ্ঞান এবং সমাজবিজ্ঞানের সমন্বয়ে। শারীরিক শিক্ষা শিক্ষার্থীর পথপ্রদর্শক।

চাঁদপুর