

Study Material for Physical Education

Class- B.A 1st Semester (Major)

Unit-I

1.1 Meaning and Definition of Physical Education

1.1 শারীরশিক্ষার অর্থ ও সংজ্ঞা

শারীরশিক্ষার অর্থ:

শারীরশিক্ষা হলো এমন এক প্রক্রিয়া যেখানে শারীরিক কার্যকলাপ ও খেলার অভিজ্ঞতার মাধ্যমে মানুষের শরীর, মন, বুদ্ধি, নৈতিক গুণাবলী ও সামাজিকতার বিকাশ ঘটে।

এটি শুধু শরীরচর্চা নয়, বরং পূর্ণাঙ্গ জীবন শিক্ষার একটি ধাপ।

শারীরশিক্ষা এমন একটি মাধ্যম যার সাহায্যে—নতুন অভিজ্ঞতা ও জ্ঞান অর্জিত হয়, দেহের সঙ্গে মনের বিকাশ ঘটে, এবং ব্যক্তির সামাজিক ও নৈতিক মূল্যবোধ তৈরি হয়।

👉 **উদাহরণ:** একজন ছাত্র যদি নিয়মিত ব্যায়াম করে তবে তার শরীর সবল হয় (শারীরিক উন্নতি), মনোযোগ ও আত্মবিশ্বাস বাড়ে (মানসিক উন্নতি), আবার ফুটবল খেলার মাধ্যমে দলগতভাবে কাজ করার মানসিকতা গড়ে ওঠে (সামাজিক উন্নতি)।

শারীরশিক্ষার মূল বৈশিষ্ট্য:

1. **প্রোডাক্ট (Product):** শারীরশিক্ষার মাধ্যমে শিক্ষার্থী একটি নির্দিষ্ট অর্জন বা সাফল্য লাভ করে।
যেমন: নিয়মিত দৌড়ের ফলে ফিটনেস তৈরি হওয়া।

2. প্রসেস (Process): শারীরিক কার্যকলাপের মাধ্যমে ধাপে ধাপে উন্নতি ঘটে।

যেমন: যোগব্যায়ামের মাধ্যমে ধীরে ধীরে নমনীয়তা ও শান্ত মনের বিকাশ।

3. অভিজ্ঞতা (Experience): শরীরচর্চা ও খেলাধুলার মাধ্যমে শেখা অভিজ্ঞতাই শিক্ষার আসল সম্পদ। যেমন: ক্রিকেট খেলায় জেতা-হারার অভিজ্ঞতা থেকে ধৈর্য ও ন্যায্যতা শেখা।

শারীরশিক্ষার সংজ্ঞা:

1. Charles A. Bucher:

শারীরশিক্ষা হলো শিক্ষা প্রক্রিয়ার এমন একটি অংশ যার লক্ষ্য হলো শারীরিক, মানসিক, আবেগিক ও সামাজিকভাবে সক্ষম নাগরিক তৈরি করা।

👉 উদাহরণ: স্কুলে নিয়মিত ব্যায়াম ও খেলার মাধ্যমে ছাত্ররা স্বাস্থ্যবান ও সামাজিকভাবে দক্ষ হয়ে ওঠে।

2. J. F. Williams:

শারীরশিক্ষা হলো মানুষের শারীরিক কার্যকলাপের যোগফল, যা নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য পূরণের জন্য করা হয়।

👉 উদাহরণ: শরীরচর্চার মাধ্যমে শক্তি ও সহনশীলতা তৈরি করা।

3. Dr. J. P. Thomas:

শারীরশিক্ষা হলো শারীরিক কার্যকলাপের মাধ্যমে শিশুর পূর্ণ ব্যক্তিত্ব গঠন।👉 উদাহরণ: একদিকে খেলাধুলায় অংশ নিয়ে শরীর সবল হয়, অন্যদিকে নেতৃত্ব ও সহযোগিতা শেখা যায়।

4. Delbert Obertaffer:

শারীরশিক্ষা হলো সেই অভিজ্ঞতার সমষ্টি যা মানুষ নড়াচড়ার মাধ্যমে অর্জন করে।

👉 উদাহরণ: নাচ, দৌড় বা সাঁতারের অভিজ্ঞতা থেকে শারীরিক ও মানসিক আনন্দ পাওয়া।

5. H. M. Barrow:

শারীরশিক্ষা হলো মানবচলনের মাধ্যমে শিক্ষা।

👉 উদাহরণ: ক্রীড়া, জিমন্যাস্টিকস, গেমস ইত্যাদির মাধ্যমে বড় পেশীর বিকাশ এবং শিক্ষার উদ্দেশ্য পূরণ।

সারসংক্ষেপ:

শারীরশিক্ষা হলো শরীরের মাধ্যমে শিক্ষা। এর উদ্দেশ্য শুধু শরীর সবল করা নয়, বরং—শরীরকে সুস্থ রাখা, মনকে প্রফুল্ল করা, সামাজিকভাবে সহযোগিতা শেখানো এবং জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় নেতৃত্ব মূল্যবোধ তৈরি করা।

👉 উদাহরণ: একজন খেলোয়াড় মাঠে খেলার মাধ্যমে ফিটনেস অর্জন করে (শারীরিক), আত্মবিশ্বাসী হয় (মানসিক), দলকে নিয়ে কাজ করে (সামাজিক) এবং খেলাধুলার নিয়ম মেনে চলে (নেতৃত্ব)।