

**BA MAJOR COURSE**  
**PHYSICAL EDUCATION**  
**NEP 1<sup>st</sup> SEMESTER**

**Topic of Discussion** → Unit -4, 4.1. Historical development of physical Education and sports in India-ancient period, medieval period, pre independence period and post-independence period

**Presented by**

**Shikha Khatun**

**Department of Physical Education**

শারীরিক শিক্ষা এবং খেলাধুলার ইতিহাস ভারতে প্রাচীন কাল থেকে আধুনিক যুগ পর্যন্ত একটি দীর্ঘ বিবর্তনের মধ্য দিয়ে এসেছে। নিচে বিভিন্ন সময়ের পরিপ্রেক্ষিতে এর সংক্ষিপ্ত বিবরণ দেওয়া হলো।

## প্রাচীন যুগ (আনুমানিক ২৫০০ খ্রিস্টপূর্বাব্দ - ১২০০ খ্রিস্টাব্দ)

প্রাচীন ভারতে শারীরিক শিক্ষা ও খেলাধুলার মূল লক্ষ্য ছিল সামরিক প্রস্তুতি এবং শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা বজায় রাখা। এই সময়ে **বেদ**, **উপনিষদ**, এবং **রামায়ণ-মহাভারতের** মতো মহাকাব্যে এর উল্লেখ পাওয়া যায়।

**সামরিক দক্ষতা:-** ধনুর্বিদ্যা (আর্চারি), অশ্বারোহণ (হর্স রাইডিং), রথচালনা, মল্লযুদ্ধ (রেসলিং), তলোয়ার চালানো এবং মুণ্ডর ভাজ অনুশীলন করা হতো। রাজপুত্র ও ক্ষত্রিয়দের জন্য এই প্রশিক্ষণ অপরিহার্য ছিল।

**ধর্মীয় ও সামাজিক দিক:-** যোগব্যায়াম ও ধ্যান **শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা** এবং আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ছিল। এটি শারীরিক শিক্ষার একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ ছিল। এছাড়াও, বিভিন্ন উৎসব ও অনুষ্ঠানে লোকনৃত্য, লোকক্রীড়া এবং পশুর লড়াইয়ের (যেমন ঘাঁড়ের লড়াই) প্রচলন ছিল।

**উল্লেখযোগ্য খেলাধুলা:-** দাবা (চতুরঙ্গ), কুস্তি, তীরন্দাজি, শতরঞ্জ, সাঁতার, মুষ্টিযুদ্ধ (বক্সিং) এবং বিভিন্ন ধরনের লোকক্রীড়া এই সময়ে জনপ্রিয় ছিল।

## মধ্যযুগ (আনুমানিক ১২০০ - ১৭৫৭ খ্রিস্টাব্দ)

মধ্যযুগে শারীরিক শিক্ষা মূলত রাজদরবার ও সামরিক প্রয়োজনের মধ্যেই সীমাবদ্ধ ছিল। মুঘল আমলে খেলাধুলার প্রতি আগ্রহ বৃদ্ধি পায়, তবে তা প্রধানত রাজকীয় বিনোদন এবং সৈনিকদের প্রশিক্ষণের অংশ হিসেবেই প্রচলিত ছিল।

**মুঘলদের অবদান:-** মুঘল সম্রাটরা শিকার, পোলো (চোগান), অশ্বারোহণ, তলোয়ার যুদ্ধ, কুস্তি এবং ঘুড়ি ওড়ানোর মতো খেলাধুলাকে উৎসাহিত করতেন। অনেক সময় সম্রাটরা নিজে এগুলোতে অংশ নিতেন।

**আঞ্চলিক ধারা:-** এই সময়ে বিভিন্ন আঞ্চলিক রাজ্যগুলোতে ঐতিহ্যবাহী খেলাধুলা যেমন, **মল্লখাস্ত** (একটি খুঁটির ওপর জিমন্যাস্টিক), কাবাডি, এবং লোকনৃত্য প্রচলিত ছিল। ধর্মীয় প্রভাবও ছিল, যেমন গুরু নানক শিখদের মধ্যে শারীরিক অনুশীলনের গুরুত্ব তুলে ধরেছিলেন।

## প্রাক-স্বাধীনতা যুগ (১৭৫৭ - ১৯৪৭ খ্রিস্টাব্দ)

ব্রিটিশ শাসনের সময় ভারতে শারীরিক শিক্ষা এবং খেলাধুলার ধারণায় একটি বড় পরিবর্তন আসে। ব্রিটিশরা তাদের নিজস্ব খেলা যেমন **ক্রিকেট**, **ফুটবল**, **হকি** এবং **টেনিস** এদেশে নিয়ে আসে।

**ব্রিটিশ প্রভাব:-** ব্রিটিশরা স্কুল ও কলেজগুলোতে শারীরিক শিক্ষাকে পাঠ্যক্রমের অন্তর্ভুক্ত করে, তবে এর মূল উদ্দেশ্য ছিল ব্রিটিশ সামরিক প্রশিক্ষণের আদলে ভারতীয় যুবকদের সুশৃঙ্খল করা। বিভিন্ন ক্রীড়া ক্লাব, যেমন ক্যালকাটা ক্রিকেট ক্লাব (১৮৯২) এবং মোহনবাগান অ্যাথলেটিক ক্লাব (১৮৮৯) এই সময়ে প্রতিষ্ঠিত হয়, যা ভারতীয় খেলাধুলার ইতিহাসে এক নতুন অধ্যায় সূচনা করে।

**জাতীয়তাবাদী আন্দোলন:-** এই সময়ে ভারতীয় জাতীয়তাবাদী নেতারা শারীরিক শিক্ষাকে ভারতীয় সংস্কৃতি ও ঐতিহ্য পুনরুজ্জীবিত করার একটি মাধ্যম হিসেবে দেখতে শুরু করেন। **স্বামী বিবেকানন্দ ও শ্রী অরবিন্দ** শরীরচর্চা ও আধ্যাত্মিক শক্তির সমন্বয়ের ওপর জোর দিয়েছিলেন। ১৯২০-এর দশকে **মৃণাল সিংহবাবু** এবং **হনুমান ব্যায়াম প্রসারক মন্ডল**-এর মতো প্রতিষ্ঠান ভারতীয় শারীরিক শিক্ষাকে একটি সুসংবদ্ধ রূপ দিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

## স্বাধীনতা-পরবর্তী যুগ (১৯৪৭ - বর্তমান)

স্বাধীনতার পর ভারত সরকার শারীরিক শিক্ষা ও খেলাধুলার উন্নয়নে গুরুত্ব দেয়। এই সময়ে বিভিন্ন কমিটি ও কমিশন গঠন করা হয় এবং নতুন নতুন কর্মসূচি চালু হয়।

**প্রাথমিক পর্যায় (১৯৫০-৭০ দশক):-** স্বাধীনতার পর ১৯৪৮ সালে লন্ডন অলিম্পিকে ভারতের অংশগ্রহণ এবং ১৯৫১ সালে দিল্লিতে প্রথম এশিয়ান গেমস আয়োজন দুটি গুরুত্বপূর্ণ ঘটনা ছিল। ভারত সরকার ১৯৫০-এর দশকে **সারা ভারত ক্রীড়া পরিষদ (All India Council of Sports)** গঠন করে খেলাধুলার উন্নতিতে নজর দেয়। এর লক্ষ্য ছিল ক্রীড়া পরিকাঠামো উন্নত করা এবং প্রতিভাবান খেলোয়াড়দের প্রশিক্ষণ দেওয়া।

**পরবর্তী পর্যায় (১৯৮০ দশক থেকে):-** এই সময়ে সরকার বিভিন্ন নতুন স্কিম চালু করে। **নেতাজি সুভাষ ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ স্পোর্টস (NIS)** এবং **স্পোর্টস অথরিটি অফ ইন্ডিয়া (SAI)**-এর মতো প্রতিষ্ঠান প্রতিষ্ঠিত হয়, যা আধুনিক প্রশিক্ষণ, কোচিং এবং ক্রীড়া বিজ্ঞান গবেষণার কেন্দ্র হিসেবে কাজ করে। বিদ্যালয়গুলোতে শারীরিক শিক্ষাকে পাঠ্যক্রমের অপরিহার্য অংশ করা হয় এবং জাতীয় ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়।

বর্তমানে, সরকার বিভিন্ন পর্যায় থেকে খেলোয়াড়দের তুলে আনার জন্য **খেলো ইন্ডিয়া**র মতো কর্মসূচি চালু করেছে, যার লক্ষ্য দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চল থেকে প্রতিভাবান খেলোয়াড়দের খুঁজে বের করা। আধুনিক ভারতে শারীরিক শিক্ষা কেবল সামরিক প্রস্তুতির মধ্যে সীমাবদ্ধ নেই, বরং এটি **স্বাস্থ্য, ফিটনেস এবং প্রতিযোগিতামূলক ক্রীড়াকে** উৎসাহিত করার একটি গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম হিসেবে বিবেচিত।