

NEP 1st semester Physical Education

Md Nasiruddin Pandit (H. O. D.)

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

Department of Physical Education

Plassey College, Plassey, Nadia.

Topic of discussion:

1.2. Aim and Objectives of Physical Education (শারীরশিক্ষার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য)



শারীরশিক্ষার লক্ষ্য (Aim of Physical Education)

লক্ষ্য হলো একটি নির্দিষ্ট গন্তব্যের দিকে এগিয়ে যাওয়া, আর উদ্দেশ্য হল লক্ষ্যে পৌঁছানোর নির্দিষ্ট সোপানসমূহ। বিভিন্ন ব্যক্তি শারীর শিক্ষার লক্ষ্য সম্পর্কে তাদের মতামত ব্যক্ত করেছেন। সাধারণভাবে সকলেই প্রায় একইভাবে শারীর শিক্ষার লক্ষ্য বর্ণনা করলেও এ বিষয়ে বুক ওয়ালটারের প্রদত্ত মতামতটি বিশেষভাবে গ্রহণযোগ্য। তার মতে "শারীরশিক্ষার লক্ষ্য হলো সামাজিক ও স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের মান অনুসারে পরিচালিত সঠিক পথ প্রদর্শক নির্দেশাবলী এবং নির্বাচিত অখন্ড শারীরিক ক্রিয়াবলি, ছন্দময় কার্যক্রম ও জিমন্যাস্টিক কার্যক্রমের মাধ্যমে শারীরিক, সামাজিক ও মানসিকভাবে পরিপূর্ণ ও সুবিন্যস্ত মানুষের বিকাশ ঘটানো।"

শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্য (Objectives of Physical Education)

যে সমস্ত কার্যাবলীতে অংশগ্রহণ করলে শারীরশিক্ষার লক্ষ্য, অভিপ্রায় এবং পরিণতিতে পৌঁছানো যায় সাধারণভাবে তাকেই শারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য বলে। এক কথায় কোন লক্ষ্যে পৌঁছাতে গেলে যে সমস্ত পথ বা পদ্ধতি অবলম্বন করা হয় সেগুলোকেই উদ্দেশ্য বলা হয়।



শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্য (Objectives of Physical Education).....

শারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য সম্বন্ধে বিভিন্ন শারীরশিক্ষাবিদ বিভিন্ন মতামত দিয়েছেন যেমন – **J.B. Nash** শারীর শিক্ষার চারটি উদ্দেশ্যের কথা বলেছেন সেগুলি নিম্নরূপ-

1. Organic development (শারীরিক তন্ত্রগত বিকাশ)
2. Neuromuscular development (স্নায়ুপেশীর বিকাশ)
3. Interpretive development (বিশ্লেষণাত্মক গুণের বিকাশ)
4. Emotional development (প্রাক্ষোভিক বিকাশ)

শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্য (Objectives of Physical Education).....

J.R.Sharman নিম্নলিখিত ছয়টি উদ্দেশ্যের কথা বলেছেন-

1. Organic Development
2. Skill development
3. Social development
4. Health development
5. Emotional development
6. To provide an opportunity for controlled participation in physical activities that will result in an educative experience

শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্য (Objectives of Physical Education).....

বিভিন্ন শারীর শিক্ষাবিদ প্রদত্ত উদ্দেশ্য গুলি পর্যালোচনা করলে শারীর শিক্ষার চারটি প্রধান উদ্দেশ্য স্পষ্ট হয়ে ওঠে সেগুলি নিম্নরূপ –

1. শারীরিক বিকাশের উদ্দেশ্য
2. মানসিক বিকাশের উদ্দেশ্য
3. সামাজিক বিকাশের উদ্দেশ্য এবং
4. গতি সঞ্চালক বিকাশের উদ্দেশ্য

1. শারীরিক বিকাশের উদ্দেশ্য :-

শারীরিক বিকাশের উদ্দেশ্য বলতে বোঝায় শারীরিক কার্যাবলীর মাধ্যমে দেহ অভ্যন্তরস্থ যন্ত্র গুলির উন্নতি সাধন ও দৈহিক শক্তি বৃদ্ধি।

শারীরিক বিকাশের ফলে শারীরিক কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, মাংস পেশির অবসাদ দেরিতে আসে, কাজের প্রতি আগ্রহ বৃদ্ধি পায়, ব্যক্তি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হয় এবং উন্নত ক্রীড়া কৌশলাদি প্রদর্শন করতে পারে।

2. মানসিক বিকাশের উদ্দেশ্য :-

মানসিক বিকাশের উদ্দেশ্য বলতে শারীরিক কার্যাবলীতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে জ্ঞান আহরণ ও সেই জ্ঞান সম্পর্কে চিন্তাভাবনা এবং তার বিশ্লেষণ করাকে বোঝায়।

শারীরশিক্ষার মাধ্যমে নানাবিধ জ্ঞান অর্জনের ফলে ব্যক্তির নিজস্ব ক্ষমতা সম্বন্ধে সচেতনতা বৃদ্ধি পায় ও নিজস্ব চিন্তা ধারাকে সমৃদ্ধ করতে সাহায্য করে এবং সেই সমস্ত চিন্তা ধারাকে ব্যবহারিক জীবনে প্রয়োগ করে ব্যক্তি সুস্থ জীবন যাপন করতে সক্ষম হয়। নতুন নতুন পরিবেশে ব্যক্তি নিজেকে মানিয়ে নিতে পারে এবং বিভিন্ন সমস্যার সঠিক সমাধানে ও সঠিক সিদ্ধান্তে উপনীত হতে পারে।

3. সামাজিক বিকাশের উদ্দেশ্য :-

সামাজিক বিকাশের উদ্দেশ্য বলতে বোঝায় সুষ্ঠু শারীরশিক্ষার মাধ্যমে ব্যক্তির সামাজিক গুণাবলী ও বিভিন্ন চারিত্রিক গুণাবলী অর্জিত হয় যেমন সহযোগিতা, বন্ধুত্ব, সৌজন্যবোধ, সহানুভূতি, আনুগত্য ইত্যাদির ফলে ব্যক্তি ভবিষ্যতে দেশের সুনাগরিক হয়ে ওঠে। সুস্থ নাগরিকত্বের মধ্যে দিয়ে গড়ে ওঠে সুস্থ সমাজ।

4. গতি সঞ্চালক বিকাশের উদ্দেশ্য :-

অল্প সময়ের মধ্যে কোন কাজ করার সক্ষমতাকে গতি সঞ্চালনমূলক বিকাশ বলা হয়ে থাকে। নিয়মিত শারীরিক শিক্ষার কার্যাবলীতে অংশগ্রহণের ফলে স্নায়ুতন্ত্রের মাধ্যমে পেশির সামঞ্জস্যমূলক সম্পর্ক গড়ে ওঠে যার ফলে দৈনন্দিন কার্যাবলী দক্ষতার সঙ্গে ত্রুটিহীন ভাবে সল্প সময়ে করা সম্ভব হয়।

Thank You!

