

শারীরশিক্ষা ও বর্তমান সমাজ

– প্রসেনজিৎ দেবনাথ

শারীরশিক্ষা হল বর্তমান সমাজের বিশেষ প্রয়োজনীয় ও গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। শারীরশিক্ষাকে অনুসরণের মধ্য দিয়ে ব্যক্তিজীবনে সর্বাঙ্গীন বিকাশ সাধিত হয়। তাই বর্তমান এবং ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে সুস্থ, সবল ও নিরোগ রাখতে বিদ্যালয় থেকে শুরু করে সমাজের প্রতিটি স্তরে শারীরশিক্ষার প্রয়োগ করতে হবে।

শুধুমাত্র পুথিগত শিক্ষা সুনাগরিক হওয়ার ক্ষেত্রে যথেষ্ট নয়। সেক্ষেত্রে শারীরশিক্ষার বিশেষ ভূমিকা রয়েছে। কারণ শারীরশিক্ষায় অংশগ্রহণে ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক বিকাশ ঘটে যা ব্যক্তিকে তার সর্বাঙ্গীন বিকাশ সাধনে সাহায্য করে। শারীরশিক্ষায় অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে অস্তিত্বের জন্য সংগ্রাম (Struggle for existence) সাহায্য করে।

শারীরশিক্ষার লক্ষ্য হল বিভিন্ন প্রকার ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণের মাধ্যমে অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করে তার ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটানো। মানুষ সামাজিক জীব তাই সমাজের কাছে কিছু দায়বদ্ধতা রয়ে গেছে। তাই বিভিন্ন সমাজসেবামূলক কাজ করাও এই শিক্ষার লক্ষ্য।

“Education is the manifestation of perfection already in man” অর্থাৎ মানুষের মধ্যে সে সুস্থ সম্ভাবনা বা প্রতিভাগুলি রয়েছে সেগুলি যথার্থভাবে বিকাশ করা।

শারীর শিক্ষাবিদ J.F. William এর মত অনুযায়ী শারীর শিক্ষার লক্ষ্য হল যথোপযুক্ত নেতৃত্ব দ্বারা পর্যাপ্ত সুযোগ সুবিধার মাধ্যমে ব্যক্তি ও দল এমন সব ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণ করবে, সেগুলি হবে শারীরিক দিক থেকে উপকারী, মানসিক দিক থেকে তৃপ্তিদায়ক এবং সামাজিক দিক থেকে হবে স্বাস্থ্যপ্রদ।

বর্তমান শিক্ষায় শিক্ষার্থীর সুস্বাস্থ্য বিকাশ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এখানে সুস্বাস্থ্য বিকাশ বলতে দেহ, মন ও আত্মার সম্পূর্ণ বিকাশকে বোঝানো হয়। তাই শারীরশিক্ষা বলতে শুধুমাত্র খেলাধুলা বা অঙ্গ-সঞ্চালনকেই বোঝায় না, এর অর্থ অত্যন্ত গভীর। শারীরশিক্ষার নানা কর্মসূচীতে প্রাপ্ত বিভিন্ন অভিজ্ঞতা শিক্ষার্থীর শারীরিক, মানসিক, প্রাক্শোভিক, সামাজিক উন্নতি এবং আধ্যাত্মিক বিকাশ ঘটায়। সৎ, চরিত্রবান, আত্মবিশ্বাসী, সহনশীল, সহানুভূতিশীল, উপকারী মানব সম্পদ সৃষ্টি করে যা বর্তমান যুগে একান্ত কাম্য।

বর্তমানে দেখা যাচ্ছে প্রাপ্ত বয়স্ক মানুষের এক তৃতীয়াংশই পর্যাপ্ত শরীরচর্চা করছে না। একারণে নানা শ্রমবিমূখ জনিত রোগে (Hypocripte Disease) বিশ্বে প্রতি বছর ৫৩ লক্ষ লোকের মৃত্যু ঘটছে। এই বিষয়টা এতটাই উদ্বেগজনক পর্যায়ে পৌঁছেছে যে তার মোকাবিলায় আরও ব্যাপকভাবে নতুন করে ভাবা দরকার।

গবেষণায় দেখা গেছে উচ্চ উপার্জনশীল মানুষেরা পরিশ্রম কম করেন। ফলে শারীরিক সক্রিয়তা কম। আজকাল শিশুরা শরীরচর্চার সময় কম পায়। যদিও শিশুরা খেলে তা

কম্পিউটারের সামনে বসে VDO গেমস ফলে অল্প বয়সেই তাদের চোখে চশমা, মেদবহুল শরীর এবং নানা রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়ে। তাছাড়াও অল্প বয়সেই ছাত্র-ছাত্রীরা সামাজিক মাধ্যমে দিনের অনেকটাই সময় কাটায় যাতে করে পড়াশুনার পাশাপাশি শারীরিক ও মানসিক দিকেরও অবনতি ঘটে।

বর্তমান সমাজ বিজ্ঞান নির্ভর, বিজ্ঞান দিয়েছে অত্যাধুনিক সরঞ্জাম, যার ব্যবহারে আজ মানবজাতি অনেকাংশেই কর্মবিমূখ হয়ে পড়েছে। বর্তমান দিনে বিজ্ঞানের প্রয়োগ দ্বারা মানুষ বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই যন্ত্র নির্ভর হয়েছে। আধুনিক যন্ত্র দ্বারা কঠিন কাজ অতি সহজেই করা সম্ভব হয়েছে। উন্নত দেশগুলিতে রোবট দ্বারা কাজ করানো হচ্ছে। সকাল থেকে রাত্রিতে ঘুমানোর পরেও আমরা প্রতিনিয়ত বিজ্ঞান ভিত্তিক বস্তুর উপর নির্ভরশীল। এর ফলে মানবজাতি আজ বিপদের দিকে অগ্রসর হচ্ছে।

বর্তমানে গ্রাম ও শহরের ক্রীড়াঙ্গনগুলি প্রায়ই ফাঁকা দেখা যায় কারণ বেশীরভাগ যুবসমাজ আজ (Digital Adiction) ডিজিটাল আসক্তির প্রতি আকৃষ্ট। যার ফলস্বরূপ তার বিভিন্ন প্রকার শারীরিক ও মানসিক সমস্যায় আক্রান্ত। হ্রাস পেয়েছে কর্মদক্ষতা এবং হ্রাস পাচ্ছে আত্মবিশ্বাস।

বর্তমান পরিস্থিতিতে দাঁড়িয়ে আমরা ভালভাবেও বুঝতে পারছি যে শরীরচর্চা এবং আমাদের শারীরিক প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকলে COVID-19 থেকে আমরা রক্ষা পাব। তাই নিয়মিত শরীরচর্চা ও সুস্বাদু খাদ্য আমাদের দেহে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলে যাতে করে আমরা সুস্থ ও সবল থাকতে পারি। তাই “প্রতিরোধ রোগের চিকিৎসার চেয়ে বেশী ভাল” (Prevention is better than cure)।

বর্তমান দিনে শারীরশিক্ষার গুরুত্ব ও তাৎপর্য অত্যন্ত ব্যাপক তা অনস্বীকার্য।

* * * *