

# শারীরিক শিক্ষা কেন অবহেলিত?

মো. রায়হান হোসাইন

২২ ফেব্রুয়ারি ২০২৫, ১২:০০ এএম



জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত আমরা শিক্ষা গ্রহণ করে থাকি। এই শিক্ষা হয়ে থাকে দুই ধরনের। শুরুতে আমরা পরিবার ও সমাজ থেকে প্রাথমিক এবং একটি নির্দিষ্ট বয়সে প্রাতিষ্ঠানিকভাবে শিক্ষা অর্জন করে থাকি। যদিও প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষার একটি নির্দিষ্ট বয়স ও সীমা রয়েছে। রয়েছে ভিন্ন ভিন্ন বিষয়ে জ্ঞান অর্জনের সুযোগ। একেকটি বিষয় আমাদের একেক ধরনের জ্ঞান দান করে। গড়ে তোলে জ্ঞানভিত্তিক সমাজ। পৃথিবীর প্রথম বিষয় দর্শন আমাদের জগতের উৎপত্তি, বিকাশ কিংবা সৃষ্টিকর্তা সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়ে জ্ঞান দান করে, জীববিজ্ঞান আমাদের জীবের উৎপত্তি, বিকাশ, গঠন কিংবা মনোবিজ্ঞান মানুষের আচরণ ও মানসিক প্রক্রিয়া সম্পর্কে জ্ঞান করে। ঠিক তেমনি শারীরিক শিক্ষা আমাদের ব্যক্তির সার্বিক বিকাশ সম্পর্কে জ্ঞান দান করে। একদিকে যেমন শারীরিকভাবে সুস্থতার শিক্ষা দেয়, অন্যদিকে মানসিক সুস্থতা এবং সামাজিক সুস্থতার শিক্ষা দিয়ে থাকে শারীরিক শিক্ষা। এ ছাড়া একজন সুনাগরিক হিসেবে দক্ষ নেতৃত্ব লাভের ক্ষেত্রে শারীরিক শিক্ষার কোনো বিকল্প নেই।

শারীরিক শিক্ষা কী? এ বিষয়ে জানতে হলে আমাদের শারীরিক শিক্ষার সংক্ষিপ্ত ইতিহাস জানতে হবে। মহান দার্শনিক প্লেটোর (গ্রিসের বাসিন্দা) হাত ধরেই শারীরিক শিক্ষা কিংবা শরীরচর্চার প্রয়োজনীয়তা আবিষ্কৃত হয়। তিনি প্রথম ব্যক্তি যিনি উপলব্ধি করেছিলেন, আমাদের জ্ঞানের বিকাশ কিংবা জ্ঞান-বিজ্ঞানের চর্চার জন্য শারীরিক সুস্থতার কোনো বিকল্প নেই। ফলে উদ্ভব হয় শরীরচর্চার। তিনি তার শিক্ষা প্রতিষ্ঠান অ্যাকাডেমিয়াতে সর্বপ্রথম শরীরচর্চার প্রচলন করেন, যার উদ্দেশ্য ছিল শারীরিক সুস্থতা। প্লেটোর মতে, “Lack of activity destroys the good conditions of every human being, while movement and methodical physical exercise save it and

preserve it.” অর্থাৎ, কর্মতৎপরতার অভাব প্রতিটি মানুষের ভালো অবস্থাকে ধ্বংস করে, যখন সে নড়াচড়া করে এবং পদ্ধতিগত শারীরিক ব্যায়াম করে তখন এটিকে বাঁচায় এবং সংরক্ষণ করে। সুতরাং জ্ঞান বিকাশের ক্ষেত্রে শারীরিক সুস্থতার যে গুরুত্ব তা প্লেটোর বক্তব্যে পরিষ্কার। প্লেটো তার শিক্ষা প্রতিষ্ঠান অ্যাকাডেমিয়াতে ৭ বছর বয়স বা তার উর্ধ্বে ছেলেদের শারীরিক সুস্থতার জন্য প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করেছিলেন। মহান দার্শনিক প্লেটো নিজেও ছিলেন একজন নামকরা কুস্তিগীর। তাই তিনি শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করেন। এর মধ্য দিয়ে পথচলা শুরু হয় শারীরিক শিক্ষার।

আমরা জানি, প্রাচীনকালে জাতিতে-জাতিতে যুদ্ধ হতো। এতে প্রয়োজন হতো বিশাল শক্তির। প্রয়োজন হতো শক্তিশালী যোদ্ধা তৈরি করার। ফলে শারীরিক শিক্ষা কিংবা শরীরচর্চার কার্যক্রম এবং গুরুত্ব ক্রমেই বৃদ্ধি পেতে থাকে। এরপর সময়ের পরিক্রমায় শারীরিক শিক্ষা সুদূর গ্রিস থেকে অন্যান্য দেশে ছড়িয়ে পড়তে শুরু করে। শুরুতে শারীরিক শিক্ষার উদ্দেশ্য ছিল শক্তিশালী যোদ্ধা তৈরি করা এবং শারীরিকভাবে সুস্থ থাকা। সে জন্যই সৈন্যদের মধ্যে শরীরচর্চার গুরুত্ব ছিল অপরিসীম।

সে সময় শারীরিক শিক্ষার দুটি পথ বা উপায় ছিল, যার একটি ছিল শরীরচর্চা এবং অন্যটি নৃত্য। এই দুই পদ্ধতিতে প্লেটো নিজেও শিক্ষা দিয়েছেন। এরপর কালের পরিক্রমায় শারীরিক শিক্ষা পরিণত হয়েছে একটি পূর্ণাঙ্গ পাঠ্য বিষয়ে। অর্থাৎ অন্য আর দশটি পাঠ্য বিষয়ের মতোই বর্তমানে শারীরিক শিক্ষা পরিণত হয়েছে পরিপূর্ণ পাঠ্য বিষয়ে। পরিবর্তন হয়েছে শারীরিক শিক্ষার সংজ্ঞায়। আগে শারীরিক শিক্ষা ছিল শুধু ‘শরীরের জন্য শিক্ষা’ অর্থাৎ শুধু শারীরিক সুস্থতা। কিন্তু বিংশ শতাব্দীর শেষে এবং একবিংশ শতাব্দীতে এসে শারীরিক শিক্ষার সংজ্ঞা হচ্ছে- ‘শারীরিক শিক্ষা হলো ব্যক্তির সার্বিক বিকাশের শিক্ষা।’ অর্থাৎ ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ও বৌদ্ধিক বিকাশই হলো শারীরিক শিক্ষা। আর তাই বর্তমানে শারীরিক শিক্ষার ভিত্তি চারটি। যেমন- জীববিজ্ঞান, মনোবিজ্ঞান, সমাজবিজ্ঞান ও দর্শন। এ ক্ষেত্রে আমরা শিক্ষাবিদ জেপি থমাসের শারীরিক শিক্ষা সম্পর্কিত সংজ্ঞাটি দেখলেই বুঝতে পারি শারীরিক শিক্ষার গুরুত্ব কত। তিনি বলেছেন, ‘শারীরিক শিক্ষা হলো শিশুর পূর্ণ ব্যক্তিত্বের বিকাশ এবং শরীর, মন ও আত্মায় এর পরিপূর্ণতা ও শারীরিক ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে শিক্ষার স্বয়ংসম্পূর্ণতা।’ ফলে আমরা সহজেই বুঝতে পারি ব্যক্তির সার্বিক বিকাশে শারীরিক শিক্ষা কী ধরনের ভূমিকা পালন করতে পারে।

এবার আমরা বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে শারীরিক শিক্ষার অবস্থা দেখার চেষ্টা করি। আমাদের স্কুল সিলেবাস অনুযায়ী শারীরিক শিক্ষার বিষয়বস্তুর মধ্যে আছে, সুস্থ জীবনের জন্য শারীরিক শিক্ষা কীভাবে ভূমিকা পালন করে, স্বাস্থ্য শিক্ষা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান, পুষ্টিবিজ্ঞান, মাদক, এইডস, বয়ঃসন্ধি ও খেলাধুলা ইত্যাদি। ওই বিষয়গুলো একটি শিশু বা কিশোরের সার্বিক বিকাশের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। একদিকে যেমন বিভিন্ন ধরনের ক্রীড়া প্রতিযোগিতা, শরীরচর্চা কিংবা শারীরিক প্রশিক্ষণের মাধ্যমে শারীরিক শিক্ষা শিশু বা কিশোরদের শারীরিক বিকাশ ঘটাতে এবং সুস্থতা অর্জনে সহায়তা করে, ঠিক তেমনি অন্যদিকে মানসিক ও সামাজিক আচরণের বিকাশ ঘটাতে সাহায্য করে। পাশাপাশি শারীরিক শিক্ষার কর্মসূচি একজন ব্যক্তিকে সুনামগরিক ও দক্ষ নেতৃত্ব অর্জনে সহায়তা করে। ফলে শিক্ষা প্রতিষ্ঠান এবং শিক্ষাব্যবস্থায় শারীরিক শিক্ষার কোনো বিকল্প নেই।

পাশাপাশি বর্তমানে বাংলাদেশে চারটি পাবলিক ও একটি প্রাইভেট বিশ^বিদ্যালয়ে শারীরিক শিক্ষা ও ক্রীড়াবিজ্ঞানে অনার্স মাস্টার্স চালু হয়েছে। ফলে উচ্চতর ডিগ্রির ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখছে। এ ক্ষেত্রে ক্রীড়াক্ষেত্রে বাড়ছে গবেষণা ও কর্মক্ষেত্র। একজন শারীরিক শিক্ষা ও ক্রীড়াবিজ্ঞানে শিক্ষিত ব্যক্তি একদিকে যেমন অন্য শিক্ষার্থীদের মতো সব সেক্টরে পদচারণ করতে পারে, ঠিক তেমনি আরও অতিরিক্ত বিষয়ের কর্মক্ষেত্রে কাজ করছে গুরুত্বসহকারে। অর্থাৎ শিক্ষকতা, প্রশিক্ষক, ক্রীড়া সাংবাদিক, ক্রীড়া গবেষক ইত্যাদিসহ অতিরিক্ত অনেক বিষয়ে কাজের সুযোগ রয়েছে শারীরিক শিক্ষায় পড়ালেখা করে। ফলে আধুনিক শিক্ষায় শারীরিক শিক্ষার মতো একটি মাল্টিপল বা একাধিক জীবনঘনিষ্ঠ বিষয় নিয়ে গড়া বিষয়ের গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম।

অথচ বাংলাদেশে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলোতে শারীরিক শিক্ষা বিষয়টিকে শুধু খেলাধুলা, সমাবেশ কিংবা শারীরিক প্রশিক্ষণ হিসেবে বিবেচনা করে সাপ্তাহিক কোনো ক্লাস না দিয়ে শুধু প্রাহ্যিক সমাবেশ আর বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা কিংবা আন্তঃস্কুল বা আন্তঃকলেজ খেলার মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখা হয়েছে। এতে করে একদিকে যেমন শারীরিক শিক্ষার শিক্ষকরা শিক্ষা ও গবেষণায় কোনো ভূমিকা রাখতে পারছেন না, অন্যদিকে শারীরিক শিক্ষার সুফল থেকে রাষ্ট্র হচ্ছে বঞ্চিত। জাতি হিসেবে আমরা থাকছি পিছিয়ে।

**মো. রায়হান হোসাইন :** সভাপতি, সরকারি শারীরিক শিক্ষা কলেজ শিক্ষক সমিতি, বাংলাদেশ