BA Major Course

Physical Education

NEP 1st semester

The topic of Discussion: →

2.1 Homeric Sports of the Heroic Age

2.3 Sparta – Women at Sparta, Education in Sparta, Physical Education in Sparta

Presented by

Md Nasiruddin Pandit

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

Department Of Physical Education

Plassey College, Plassey, Nadia

Ancient history of physical education

(শারীর শিক্ষার প্রাচীন ইতিহাস)

শারীর শিক্ষার প্রাচীন ইতিহাস

আধুনিক শারীর শিক্ষায় প্রাচীন ইতিহাসের প্রভাব জানতে হলে অবশ্যই প্রাচীন গ্রিসের শারীর শিক্ষার ইতিহাস জানতে হবে। গ্রীসের পূর্বে বা পরে আর কোন দেশ মানুষের বৌদ্ধিক ও জ্ঞানের বিকাশের সাথে সাথে শারীরিক গঠন তথা সৌন্দর্যের বিকাশের উপর এই রূপ জোর দেয়নি। যদিও সুমের ছিল সভ্যতার জন্মস্থান তথাপি সভ্যতার পরিপূর্ণতা লাভ হয় গ্রিসে। প্রশাসন, সাহিত্য, কলা, স্থাপত্য, দর্শন ও জিমন্যাস্টিকস এ গ্রিক সভ্যতা উন্নতির সর্বোচ্চ শিখরে আরোহন করেছিল। পর্বত ঘেরা এই রূপ একটি উপদ্বীপে কিভাবে ঘটনা পরম্পরায় সভ্যতা বিকশিত হয়েছিল তা মানুষের কাছে বিস্ময়।

প্রাচীন গ্রীস (Ancient Greece)

প্রাচীন গ্রিসের ইতিহাসকে চারটি প্রধান ভাগে ভাগ করা যায়

1. হোমারিক যুগ
2. স্পার্টান যুগ
3. এথেনীয় যুগ প্রথমাংশ এবং
4. পরবর্তী এথেনীয় যুগ বা সুবর্ণ যুগ

হোমারিক যুগ (Homaric Period) (৮৫০ খ্রিস্টপূর্বাব্দ)

বিখ্যাত গ্রীক **অন্ধ কবি হোমার তার ইলিয়াড ও ওডিসি** নামক দুটি বিখ্যাত মহাকাব্যে তৎকালীন গ্রীসের মানুষের সামাজিক ধর্মীয় এবং রাজনৈতিক জীবনের চিত্র সুন্দরভাবে উপস্থাপিত করেছেন। হোমার ছিলেন একাধারে কবি ঐতিহাসিক দার্শনিক ও নীতিবিদ। ইলিয়াডে আছে তৎকালীন গ্রিসের সাম্য, কৃষি-নির্ভর, সরল, সাদাসিধে জীবন ও লোকশিল্পের চিত্র এবং ওডিসিতে বর্ণিত হয়েছে ইথেকার রাজা ও ওডিসিয়াসের দুঃসাহসিকতা ও সংগ্রামের কাহিনী। মহাকাব্য দুটি থেকে জানা যায় কিছু মাত্রায় আদিম প্রকৃতির হলেও গ্রীকরা ছিল অত্যাধিক ধর্মপ্রাণ এবং কল্পনা বিলাসী তারা ছিল কুসংস্কার আচ্ছন্ন এবং অপার্থিব ও স্বর্গীয় আত্মায় বিশ্বাসী।

হোমারিক যুগ....

তাদের বিশ্বাস ছিল স্বর্গ অর্থাৎ অলিম্পিয়া পর্বতের উপর বসবাসকারী দেব-দেবীগণ মানুষের ভাগ্য নির্ধারণ করেন এবং তাদের ইশারায় বা অঙ্গুলি হেলনে জগত প্রতিপালিত হয় আবার প্রয়োজনে দেব দেবীগণ মানুষের মতো যুদ্ধ-বিগ্রহে লিপ্ত হন। দেব-দেবীদের খুশি করার জন্য অসংখ্য ধর্মীয় আচার অনুষ্ঠানের আয়োজন করত এবং এরই ফলস্বরূপ গ্রীক শিল্পকলা কবিতা, গীত-বাদ্য, নাচ, নাটক ও ক্রীড়ার উন্নতি ঘটে। গ্রীক সৌন্দর্য, দেহ ভঙ্গিমা এবং প্রক্ষোভের বিস্ময়কর ও অপার্থিব প্রকাশ ঘটত জিমনাস্টিক ক্রীড়া ও নাটকের মাধ্যমে।

Homeric Sports

গ্রীকদের শারীরশিক্ষার মূল উদ্দেশ্যের মধ্যে ছিল পরিমিত বোধের পরিচয়। ব্যয়ামের মাধ্যমে শরীরকে এক বিশাল মাংসপিণ্ডে পরিণত করায় তাদের উৎসাহ ছিল না, পরিবর্তে একটি সবল সুন্দর সমন্বিত মেদবিহীন পেশী বহুল দেহই ছিল কাম্য। হোমারের বর্ণনা থেকে জানা যায় খেলাধুলা ছিল তৎকালীন গ্রীসের মানুষের দৈনন্দিন জীবনের অঙ্গ। ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন ছিল বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। তবে প্রতিযোগিতায় শুধুমাত্র সম্ভ্রান্ত ব্যক্তিবর্গই অংশ নিতে পারত এবং সাধারণ মানুষেরা ছিল দর্শক।

Homeric Sports...

ক্রীড়া প্রতিযোগিতার প্রথম বিষয় থাকতো রথ দৌড়। সাধারণত দুটি ঘোড়াই টানা রথ থাকতো এবং রথের মালিক নিজেই তা চালাত। দ্বিতীয় বিষয় সাধারণত মুষ্টি যুদ্ধ। মুষ্টি যুদ্ধের জন্য হাত ঢাকা থাকতো মোষের চামড়ায়। কখনো কখনো খালি হাতেও লড়াই চলত। তৃতীয় বিষয় ছিল দাঁড়িয়ে কুস্তি। কুস্তিতে জিততে হলে প্রতিপক্ষকে মাটিতে ছুড়ে ফেললেই চলত দুজনেই পড়ে গেলে ফলাফল হতো না এবং লড়াই চলতে থাকতো। এর পরবর্তী বিষয় ছিল খালি পায়ে দৌড় প্রতিযোগিতা এবং এই প্রতিযোগিতায় একটি নির্দিষ্ট বস্তুকে ছুঁয়ে আবার শুরুর স্থানে ফিরে আসতে হতো। *‘ডিসকস’ নিক্ষেপ ছিল একটি জনপ্রিয় বিষয়।* **'ডিসকস'** কথাটির অর্থ হলো '**ছোড়ার বস্তু**’।

স্পার্টা (Sparta)

গ্রীকদের একটি উপজাতির নাম ছিল ডোরিয়ান, ডোরিয়ানরা ইউরেটাস উপত্যকায় বসবাস শুরু করে এবং অনেকগুলি গ্রামের স্থাপন করে। কালক্রমে উক্ত গ্রাম গুলি একত্রে একটি নগর রাষ্ট্রের জন্ম দেয় তার নাম হয় স্পার্টা। প্রকৃতপক্ষে ডোরিয়ানরা হেলট নামক স্থানীয় অধিবাসীদের হারিয়ে স্পার্টার পত্তন করেছিল এবং হেলটদের বানিয়ে ছিল মাটি কোপানোর শ্রমিক। হেলটরা কালক্রমে বিদ্রোহ করেও স্পার্টানদের আধিপত্য খর্ব করতে পারেনি। এইভাবে ল্যাকোনিয়া অঞ্চলে স্পার্টা নামক নগর রাষ্ট্র তার আধিপত্য বিস্তার করেছিল। যদিও ল্যাকোনিয়ার অধিবাসীরা তিনটি ভাগে বিভক্ত ছিল যেমন **স্পার্টান** - যারা ছিল সর্বময়কর্তা। **পেরিওসি** - যারা নগরের চারিদিকে বসবাস করত এবং **হেলট**গণ যারা ছিল গ্রামে বসবাসকারী শ্রমিক।

স্পার্টা (Sparta)

স্পার্টার সংবিধান ছিল খুবই কঠোর। খ্রিস্টপূর্ব নবম শতকে লাইকারগাস এই সংবিধান তৈরি করেন। সেই সময় সামরিক শক্তিতে বলশালী দেশই ছিল সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ এবং প্রজাদের নিরাপত্তা ছিল সকলের চেয়ে উপরে। প্রত্যেক শক্তিধর দেশই তার শক্তিকে বৃদ্ধি করবার চেষ্টায় থাকতো। স্পার্টার লক্ষ্য ছিল নিজের প্রজাদের কঠোরতম শৃঙ্খলায় আবদ্ধ করে সামরিক শিক্ষায় শিক্ষিত ও দীক্ষিত করা। সমস্ত নাগরিকদের সামনে শুধু একটাই বাণী তুলে ধরা হতো - *“সৈনিক হও দেশকে রক্ষা করো”*।

স্পার্টার শিক্ষা ব্যবস্থা (Education in Sparta)

যেকোনো জাতির মনে কোন নতুন চিন্তার বীজ বপন করতে হলে সর্বাগ্রে প্রয়োজন তার শিক্ষা ধারা ও শিক্ষাদর্শের উপর হস্তক্ষেপ করা। তাই সর্বাগ্রে স্পার্টার শিক্ষার পরিবর্তন করার প্রতি দৃষ্টি নিবদ্ধ করা হলো। তার ফলে, নতুন যে শিক্ষা প্রবর্তিত হলো তার নাম সামরিক শিক্ষা। পালক্রমে সমস্ত শিক্ষাই পরিণত হলো সামরিক শিক্ষায়। অর্থাৎ শিক্ষা মানেই সামরিক শিক্ষা। **শিক্ষার উদ্দেশ্যই হয়ে গেল স্বাস্থ্য সমৃদ্ধ বলশালী একদল সাহসী যোদ্ধা তৈরি করা।**

স্পার্টান নারীরা (Women in Sparta):

নারীর স্বাস্থ্য রক্ষার প্রতিও বিশেষ দৃষ্টি দেওয়া হত। কারণ একমাত্র সবল নারীই জন্ম দিতে পারে সুস্বাস্থ্যসম্পন্ন শিশুর। যে শিশু জন্ম-রুগ্ন তার অধিকার ছিল না স্পার্টায় নিশ্বাস নেওয়ার। শিশু জন্মাবার পর বয়স্ক লোকেরা তার পরীক্ষা করত। জন্ম-রুগ্ন শিশুকে অবিলম্বে ফেলে আসা হতো **টেগেটাস** পর্বতের উপর শুকিয়ে মরবার জন্য। কারণ জন্ম-রুগ্ন শিশু ভবিষ্যতে সৈন্যদলের কোন কাজে আসতো না।

স্পার্টান নারীরা (Women in Sparta):

স্পার্টার নারীরা সাধারণ ব্যারাকে থাকতো না তারা বাড়িতেই বড় হতো। কিন্তু সেখানে তাদের কঠোর শৃঙ্খলার মধ্যে থাকতে হতো। রাজ্যের উদ্দেশ্য ছিল শক্ত সমর্থ নারী তৈরী করা এবং এই কারণে নারীরাও শরীরচর্চায় অংশ নিত। তাদের শিক্ষার মধ্যে ছিল **running, jumping, throwing, Javelin, Swimming, Wrestling and horse riding** । নারীরা ২০ বছর বয়স পর্যন্ত শরীরচর্চা করতো এবং তারপর তারা বিবাহের অনুমতি পেতো। নারীরা বিভিন্ন জিমন্যাষ্টিক নাচ ও উৎসবের নাচে পুরুষদের সাথে অংশগ্রহণ করতো গ্রীসের অন্যান্য জায়গায় নারীরা স্পার্টার নারীদের মতো স্বাধীনতা পেতো না এবং স্পার্টার নারীরা ভীষণ সম্মান পেত।

Physical Education in Sparta

সাত বছর বয়সে পদার্পণ করলেই (জননী ও শিশুর স্নেহজগত পেরিয়ে) শিশু পুত্রকে রাষ্ট্রের নিজস্ব পদ্ধতিতে মানুষ করবার জন্য বোর্ডিংয়ে পাঠানো হতো। সাত বছর বয়স থেকে ১৮ বছর বয়স পর্যন্ত তাকে সাধারণ ব্যারাক এ থাকতে হতো যেটা ছিল তার কাছে বিদ্যালয় এবং একই সঙ্গে বাড়ি। এই সময় বালকদের শরীরচর্চার উপর কঠোর দৃষ্টি দেওয়া হতো বালকদের মানসিক বিকাশের কোন সুযোগই ছিল না।

Physical Education in Sparta….

শরীরচর্চার মধ্যে ছিল দৌড়ানো, লাফানো, বল খেলা, বিপদজনক লড়াই প্রভৃতি। নৃত্য শিক্ষার ব্যবস্থা ছিল প্রশিক্ষণের অবিচ্ছেদ অঙ্গ। বিভিন্ন রকমের নাচের মধ্যে উল্লেখযোগ্য ছিল **ধর্মীয় নাচ** (হরমেস ও ক্যারিয়েটিস নামে পরিচিত এই নাচ দেবী ডায়ানার সম্মানার্থে করা হতো), **জিমনাস্টিক নাচ** (**বিবাসিস** নামে পরিচিত এই নাচে পুরুষ ও নারীরা শূন্যে লাফিয়ে বিভিন্ন কলা কৌশল প্রদর্শন করত) এবং **সামরিক নাচ** (বর্ষা ও ঢাল হাতে এই নৃত্যে যুদ্ধের চিত্র ফুটে উঠত) এই নাচ বাঁশির তালে তালে করা হতো। এছাড়াও আরো বিভিন্ন খেলার প্রমাণ পাওয়া যায় যার মধ্যে এক প্রকার হলো ১৫ জনের একটি দল খাল বেষ্টিত একটি স্থানে অবস্থান করবে অপর দল তাদের ঠেলে খালে ফেলার চেষ্টা করবে এই খেলায় ধাক্কার সঙ্গে লাথি ও কামড়ানো চলত।

Physical Education in Sparta….

আঠারো বছর বয়স থেকে পুরোপুরি সামরিক শিক্ষায় যোগদান ছিল আবশ্যিক। এই সময় বিভিন্ন প্রকার সামরিক বিদ্যায় তারা কুশলি হয়ে উঠত এবং সাথে সাথে তারা নকল যুদ্ধের অনুশীলন করত। কঠোর পরীক্ষার মাধ্যমে এই সময় তাদের শারীরিক দক্ষতা ও সামরিক নিপুণতার পরিমাপ করা হত। এরপর কুড়ি বছর বয়সে সৈনা হিসাবে শপথ গ্রহণ এবং প্রয়োজন মতো প্রকৃত যুদ্ধে যোগদান করত। ওই সময় থেকে তিরিশ বছর পর্যন্ত তারা মিলিটারি ব্যারাকেই থাকত এবং দৈনিক শরীরচর্চায় রেহাই ছিলনা।

Thank You