

পশ্চিমবঙ্গ রাষ্ট্রীয় বিশ্ববিদ্যালয় ও অন্যান্য বিশ্ববিদ্যালয়ের 4 Years
Major and 3 Years MDC নতুন পাঠক্রম (NEP-2020) অনুযায়ী লিখিত

শারীরশিক্ষার ইতিবৃত্ত

FOUNDATION AND HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION

1ST SEMESTER

ড. অজিত দাস

MPEd, MPhil, PhD

অধ্যাপক, পি এন দাস কলেজ (পলতা)

শারীরশিক্ষা বিভাগ



রীতা পাবলিকেশন™

প্রকাশক ও পুস্তক বিক্রেতা

25B, বেনিয়াটোলা লেন, কলকাতা-700 009

www.ritapublication.in

পাঠ্যক্রম (Syllabus)

FOUNDATION AND HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION

West Bengal State University (WBSU)

Semester-1

Subject Code : PEDGCOR101P

Full Marks: 100

Total Class Hours: 105

Total Credits: 5

(Lecture Hours 45 and Practical 60)

PART-A [THEORY]

Unit- 1: *Introduction*

[10 L]

- Meaning and definition of Physical Education.
- Aim and objectives of Physical Education.
- Modern concept and changing concepts of Physical Education.
- Importance, Nature and scope of Physical Education.

Unit- 2: *Biological, Sociological and Philosophical*

Foundations of Physical Education

[13 L]

- Biological Foundation—Meaning and definition of growth and development. Factors affecting growth and development. Differences of growth and development. Principles of growth and development.
- Age—Chronological age, anatomical age, physiological age and mental age. Sociological Foundation—Meaning and definition of Sociology.
- Society and Socialization. Role of games and sports in National and International integration.

Unit- 3: *History of Physical Education*

[15 L]

- Historical development of Physical Education and Sports in India—Pre-Independence period and Post-Independence period.
- Olympic Movement—Ancient Olympic Games and Modern Olympic Games.
- Brief historical background of Asian Games and Commonwealth Games.
- Modern and Ancient Historical perspectives: USA, UK, Greece, Rome, and India.

Unit- 4: *Yoga Education*

[7 L]

- Meaning and definition of the term Yoga, types, aim, objectives and important of Yoga.
- Astanga Yoga
- Hatha Yoga.

PART-B [PRACTICAL]

Marching, Band Music Callisthenics, Aerobics

1. Development of physical fitness through Marching, Band Music. [30 L]
2. Callisthenics [15 L]
3. Development of physical fitness and co-ordination through Aerobics. [15 L]

1. ভূমিকা (Introduction) 1-26

- 1.1. শারীরশিক্ষার অর্থ এবং সংজ্ঞা
(Meaning and Definition of Physical Education) ...3**
- 1.1.1. শারীরশিক্ষার অর্থ (Meaning of Physical Education) ...3
- 1.1.2. শারীরশিক্ষার সংজ্ঞা (Definition of Physical Education) ...4
- 1.2. শারীরশিক্ষার লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য
(Aim and Objectives of Physical Education) ...5**
- 1.2.1. শারীরশিক্ষার লক্ষ্য (Aims of Physical Education) ...5
- 1.2.2. শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্য (Objectives of Physical Education) ...6
- 1.3. শারীরশিক্ষার আধুনিক ধারণা
(Modern Concept of Physical Education) ...10**
- 1.3.1. শারীরশিক্ষা সম্বন্ধে পরিবর্তনশীল ধারণা
(Changing Concept about Physical Education) ...12
- 1.3.2. শারীরশিক্ষা সম্পর্কে জনসাধারণের ভ্রান্ত ধারণা
(Mis-conception of Public about Physical Education) ...13
- 1.4. শারীরশিক্ষার গুরুত্ব (Importance of Physical Education) ...18**
- 1.5. শারীরশিক্ষার প্রকৃতি ও পরিধি
(Nature and Scope of Physical Education) ...22**
- 1.5.1. শারীরশিক্ষার প্রকৃতি (Nature of Physical Education) ...22
- 1.5.2. শারীরশিক্ষার পরিধি (Scope of Physical Education) ...23
- অনুশীলনী ...26

**2. শারীরশিক্ষার জীববিদ্যাসংক্রান্ত, সমাজবিদ্যাগত এবং দার্শনিক
ভিত্তি (Biological, Sociological and Philosophical
Foundation of Physical Education) 27-81**

- 2.1. বৃদ্ধি ও বিকাশের অর্থ এবং সংজ্ঞা
(Meaning and Definition of Growth and Development) ...27**
- 2.1.1. বৃদ্ধি ও বিকাশের উপর প্রভাব বিস্তারকারী উপাদানসমূহ
(Factors affecting Growth and Development) ...28
- 2.1.2. বৃদ্ধি ও বিকাশের পার্থক্য
(Differences of Growth and Development) ...29
- 2.1.3. বৃদ্ধি ও বিকাশের নীতি
(Principles of Growth and Development) ...30
- 2.1.4. বৃদ্ধি ও বিকাশের বিভিন্ন পর্যায়
(Various Stages of Growth and Development) ...32

- 2.2. সময়ানুক্রমিক বয়স, শারীরিক বয়স, শারীরবৃত্তীয় বয়স এবং মানসিক বয়স
(Chronological age, Anatomical age, Physiological age and Mental age) ...46
- 2.2.1. সময়ানুক্রমিক বয়স (Chronological Age) ...46
- 2.2.2. শারীরিক বয়স (Anatomical Age) ...47
- 2.2.3. শারীরবৃত্তীয় বয়স (Physiological Age) ...47
- 2.2.4. মানসিক বয়স (Mental Age) ...48
- 2.3. সমাজবিজ্ঞানের অর্থ ও সংজ্ঞা
(Meaning and Definition of Sociology) ...49
- 2.3.1. সমাজবিজ্ঞানের অর্থ (Meaning of Sociology) ...49
- 2.3.2. সমাজবিজ্ঞানের সংজ্ঞা (Definition of Sociology) ...52
- 2.3.3. সমাজের অর্থ ও সংজ্ঞা (Meaning and Definition of Society) ...54
- 2.3.4. সামাজিকীকরণ (Socialization) ...57
- 2.3.5. সামাজিকীকরণ ও শারীরশিক্ষা
(Socialization and Physical Education) ...60
- 2.4. জাতীয় এবং আন্তর্জাতিক সম্প্রীতির ক্ষেত্রে খেলাখুলা ও ক্রীড়ার ভূমিকা
(Role of Games and Sports in National and International Harmony)...63
- 2.4.1. জাতীয় সম্প্রীতি (National Harmony)
- 2.4.2. আন্তর্জাতিক সম্প্রীতি (International Harmony) ...64
- 2.5. দর্শনের ভূমিকা—প্রকৃতিবাদ, প্রয়োগবাদ, বস্তুবাদ, ভাববাদ (Introduction of Philosophies—Naturalism, Pragmatism, Realism, Idealism) ...67
- 2.5.1. শারীরশিক্ষায় দর্শনের প্রয়োজনীয়তা
(Need of Philosophy in Physical Education) ...67
- 2.5.2. ভাববাদ (Idealism) ...68
- 2.5.3. প্রকৃতিবাদ (Naturalism) ...69
- 2.5.4. বস্তুবাদ (Realism) ...71
- 2.5.5. প্রয়োগবাদ (Pragmatism) ...72
- 2.6. স্বাভাবিক খেলা, সংগঠিত খেলা এবং অতি সংগঠিত খেলার অর্থ ও সংজ্ঞা
(Meaning and Definition of Play, Game and Sports) ...73
- 2.6.1. স্বাভাবিক খেলা (Play) ...73
- 2.6.2. সংগঠিত খেলা (Game) ...74
- 2.6.3. অতি সংগঠিত খেলা (Sports) ...74
- 2.6.4. খেলার বৈশিষ্ট্য (Characteristics of Play) ...75
- 2.6.5. খেলার তত্ত্বাবলি (Theories of Play) ...76
- অনুশীলনী ...80

3. শারীরশিক্ষার ইতিহাস

(History of Physical Education)

82-147

- 3.1. স্বাধীনতার পূর্বে ভারতবর্ষে শারীরশিক্ষা এবং খেলাধুলার ঐতিহাসিক উন্নতি বা বিকাশ (Historical Development of Physical Education and Sports in India, Pre-Independence) ...82
 - 3.1.1. স্বাধীনতার পরবর্তীকালে ভারতবর্ষে শারীরশিক্ষা এবং খেলাধুলার ঐতিহাসিক উন্নতি বা বিকাশ (Historical development of Physical Education and Sports in India, Post-Independence period)...85
 - 3.2. অলিম্পিক আন্দোলন—প্রাচীন অলিম্পিক এবং আধুনিক অলিম্পিক (Olympic Movement—Ancient Olympic Games and Modern Olympic Games) ...89
 - 3.2.1. অলিম্পিকের প্রাচীন ইতিহাস (Ancient History of Olympic) ...89
 - 3.2.2. প্রাচীন অলিম্পিক (Ancient Olympic) ...90
 - 3.2.3. আধুনিক অলিম্পিক (Modern Olympic) ...95
 - 3.3. এশিয়ান গেমস, কমনওয়েলথ গেমস এবং সাফ গেমস-এর সংক্ষিপ্ত ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট (Brief Historical Background of Asian Games, Commonwealth Games and SAF Games) ...106
 - 3.3.1. এশিয়ান গেমস (Asian Games) ...106
 - 3.3.2. কমনওয়েলথ গেমস (Commonwealth Games) ...108
 - 3.3.3. সাফ গেমস (SAF Games) ...111
 - 3.4. জাতীয় ক্রীড়া পুরস্কার (National Sports Awards) ...113
 - 3.4.1. অর্জুন পুরস্কার (Arjuna Award) ...113
 - 3.4.2. রাজীব গান্ধি খেলরত্ন পুরস্কার (Rajiv Gandhi Khel Ratna Award) ...114
 - 3.4.3. দ্রোণাচার্য পুরস্কার (Dronacharya Award) ...115
 - 3.4.4. ধ্যানচাঁদ পুরস্কার (Dhyanchand Award) ...116
 - 3.5. আধুনিক ও প্রাচীন ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট বা দৃষ্টিকোণ—আমেরিকা, গ্রেটব্রিটেন, গ্রিস, রোম এবং ভারতবর্ষ (Modern and Ancient Historical Perspectives: USA, UK, Greece, Rome and India) ...117
 - 3.5.1. গ্রিস (Greece) ...117
 - 3.5.2. রোম (Rome) ...125
 - 3.5.3. ভারতবর্ষ (India) ...132
 - 3.5.4. গ্রেট ব্রিটেন (UK) ...137
 - 3.5.5. আমেরিকা (USA) ...141
- অনুশীলনী ...146

- 4.1. যোগের অর্থ এবং সংজ্ঞা**
(Meaning and Definition of Yoga) ...148
- 4.1.1. যোগের অর্থ (Meaning of Yoga) ...149
- 4.1.2. যোগের সংজ্ঞা (Definition of Yoga) ...151
- 4.1.3. যোগের শ্রেণিবিভাগ (Types of Yoga) ...152
- 4.1.4. যোগের লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য
(Aims and Objectives of Yoga) ...156
- 4.1.5. যোগের গুরুত্ব (Importance of Yoga) ...156
- 4.1.6. স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে যোগের গুরুত্ব
(Importance of Yoga for Health) ...158
- 4.2. যোগের ইতিহাস (History of Yoga) ...160**
- 4.3. অষ্টাঙ্গাযোগ (Astanga Yoga) ...166**
- 4.4. হঠযোগ (Hatha Yoga) ...182**
- 4.5. যোগচর্চা অনুসারে ব্যক্তিত্বের ধারণা**
(Yogic Concept of Personality) ...185
- 4.5.1. যোগ-বিষয়ক খাদ্যতালিকা (Yogic Dietary) ...186
- 4.5.2. স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য যোগ
(Yoga for Health and Wellness) ...187
- **অনুশীলনী ...193**

- ড্রিল এবং মার্চিং (Drill and Marching) ...194
- সূর্য নমস্কার (Suryanamaskar) ...204
- ক্যালিস্থেনিক্স বা সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম (Callisthenics) ...206
- সবাত বা অ্যারোবিক ব্যায়াম (Aerobic Exercises) ...219