



Semester II

Core paper :- 2

Management of physical
education and sports

Course code:- CC1B

3 . 2 care and maintenance of play ground and gymnasium . (খেলার মাঠ এবং জিমন্যাসিয়ামের যত্ন এবং রক্ষণাবেক্ষণ) ।

জিমন্যাসিয়াম (Gymnasium)

- **গুরুত্ব** : জিমন্যাসিয়াম বলতে বিভিন্ন ক্রীড়া ও শারীরিক কার্যক্রমের জন্য ব্যবহৃত সকল প্রকার অন্তরাঙ্গানকে বোঝায় । সারা বছর বিভিন্ন প্রকার কর্মসূচী রূপায়নের জন্য প্রতিটি বিদ্যালয়ে , মহাবিদ্যালয়ে আধুনিক জিমন্যাসিয়াম থাকা আবশ্যিক । ব্যাডমিন্টন , জিমন্যাস্টিক্স , টেবিল টেনিস , কুস্তি , যোগব্যায়াম প্রভৃতি কার্যক্রম জিমন্যাসিয়ামে অনুশীলন করতে হয় । তাই জিমন্যাসিয়াম ছাত্র - ছাত্রীদের কাছে বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ । জিমন্যাসিয়াম সাধারণত 70 ফুট লম্বা , 80 ফুট চওড়া এবং 15 ফুট উচ্চতা আদর্শ ।
- **রক্ষণাবেক্ষণ** : জিমন্যাসিয়ামের যত্ন ও রক্ষণাবেক্ষণ যেমন হওয়া উচিত তা নিম্নে আলােচিত হলো:-

- ▶ **পরিষ্কার পরচ্ছন্নতা :-** জিমন্যাসিয়ামের অঞ্চল নিয়মিত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করতে হবে । শৌচাগার , বাথরুম , পাশোক পরিবর্তন ঘর নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে । ক্রীড়া সরঞ্জাম , দেওয়াল প্রভৃতিতে । ধুলাে যাতে না লাগে তা নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে ।
- ▶ **তদারকি:-** ধারালো পা যুক্ত চেয়ার , ব্রেঞ্চ, লোহার বালতি জিমন্যাসিয়ামের মেঝের পক্ষে ক্ষতিকারক । এছাড়া ধুলাে বালি যুক্ত জুতাে পড়ে প্রবেশ জিমন্যাসিয়ামের মেঝেকে কলুষিত করে , এসবের প্রবেশ আটকাতে হবে ।
- ▶ **নিরাপদ বিদ্যুত ব্যবস্থা:-** বৈদ্যুতিক সুইচ , তার প্রভৃতির উপর নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করতে হবে । এগুলির যত্ন না । নিলে জীবন ও সম্পত্তিহানি হতে পারে ।

- 
- 
- এছাড়াও প্রতি পাচ ছয় বছর ছাড়া সংস্কার করতে হবে , দেওয়ালে রং করতে হবে ।
 - জিমন্যাসিয়ামে নির্দিষ্ট জুতাে পরা বাধ্যতামূলক করতে হবে ।
 - জিমন্যাসিয়ামে পর্যাপ্ত জলের ব্যবস্থা রাখতে হবে ।

খেলার মাঠ (Play ground)

- **গুরুত্ব** : প্রতিটি মহাবিদ্যালয় , বিদ্যালয় এবং বিশ্ববিদ্যালয়কে পরিপূর্ণ শিক্ষা প্রতিষ্ঠান হিসাবে । গড়ে তুলতে হলে একটি খেলার মাঠ থাকা খুবই প্রয়োজন । খেলার মাঠ থাকলে ছাত্র - ছাত্রীরা স্বতঃস্ফূর্তভাবে উৎসাহিত হয়ে বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারে । বিভিন্ন শারীরিক কার্যাবলীতে অংশগ্রহণের মাধ্যমেই ছাত্র - ছাত্রীরা মানসিক , সামাজিক , শারীরিক প্রভৃতি দিকের বিকাশ ঘটাতে সক্ষম হবে । তাই ছাত্র - ছাত্রীদের সুসম বিকাশে খেলার মাঠের গুরুত্ব অপরিসীম ।
- রক্ষণাবেক্ষণ** : বিভিন্ন বিদ্যালয় , মহাবিদ্যালয় এবং বিশ্ববিদ্যালয়ের খেলার মাঠের যথাযথ রক্ষণাবেক্ষণ একান্ত প্রয়োজন । খেলার মাঠ রক্ষণাবেক্ষণের জন্য নিম্নলিখিত ব্যবস্থাগুলি গ্রহণ । করতে হয় । যথা

- **বেড়া:** খেলার মাঠ উপযুক্ত বেড়া দিয়ে ঘিরে রাখা উচিত । এই বেড়া কাটা তার , গাছপালা অথবা দেওয়াল দিয়ে ঘেরা যায় । বেড়া দেওয়া থাকলে অবস্থিত অনুপ্রবেশ রোধ করা যায় । গবাদি পশু মাঠে প্রবেশ করতে পারে না ।
- **নকশা :** বিভিন্ন খেলার জন্য অঞ্চল বন্টন করা উচিত । খেলার মাঠে স্বাস্থ্যসম্মত শৌচাগার , জলনিকাশী ব্যবস্থা , পাশোক পরিবর্তন অঞ্চল প্রভৃতি থাকা উচিত । সাধারণত অ্যাথলেটিক ট্রাকের অভ্যন্তরে ক্রিকেট , হকি বা ফুটবল ক্ষেত্রে নকশা করা হয়ে থাকে । সূর্যালোক এড়া নোর জন্য খো - খো ছাড়া বাকি সব খেলার মাঠ উত্তর দক্ষিণমুখী হওয়া প্রয়োজন । নিরাপত্তাজনিত কারণে প্রতিটি মাঠের চারিদিকে মুক্তাঞ্চল রাখা প্রয়োজন।
- **পরিখা খনন :** মাঠের চারিদিকে পরিখা খনন করে রাখা দরকার যাতে বৃষ্টির জল অতি সহজেই মাঠ থেকে বেরিয়ে যেতে পারে । বেশির ভাগ ক্ষেত্রে মাঠের ঢাল অভিমুখে । নর্দমা তৈরি করে ঢাকনার ব্যবস্থা করতে হয় এবং নিয়মিত তা পরিষ্কার , সারাই ও যত্ন করা প্রয়োজন ।

- **উপরিতল:-** বিভিন্ন খেলার জন্য বিভিন্ন রকম উপরিতল প্রয়োজন হয় । বেশির ভাগ ক্ষেত্রে প্রাকৃতিক ঘাস আদর্শ । খেলার মাঠের উপরিতল হবে সমতল , মসৃণ অনুভূমিক , পাথর , ইট , পেরেক ও জঞ্জাল বিহীন । মাঠকে খেলার উপযোগী রাখতে মাঠের ভূমিক্ষয় রোধ এবং সৌন্দর্য বৃদ্ধি করার জন্য সর্বত্র ভাল জাতের ঘাস রোপণ করতে হয় ।
- **মাঠের সংস্কার সাধন:** খেলার মাঠে ছোট ছোট গর্ত থাকলে জরুরী ভিত্তিতে মাটি দিয়ে । তা সারিয়ে নিতে হবে , তা না করলে খেলতে গিয়ে ছাত্র - ছাত্রীদের হাত - পা ভেঙে দুর্ঘটনার সম্মুখীন হতে হবে ।
- **পরিষ্কার - পরিচ্ছন্নতা :** কিছুদিন ছাড়া ছাড়া মাঠ পরিষ্কার করবার ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে । মাঠের চারিদিকে বিভিন্ন ধরনের গাছপালা লাগানোর ব্যবস্থা করতে হবে । গ্রীষ্মকালে মাঠে জল দেওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে । মাঠকে পরিষ্কার রাখার জন্য শিক্ষক শিক্ষিকা , ছাত্র - ছাত্রী সকলকেই দায়িত্ব নিতে হবে ।

প্রয়োজনীয় **সরঞ্জাম** : মাঠ মেরামত বা রক্ষণাবেক্ষণের জন্য কোদাল , আগাছা পরিষ্কারের । জন্য কাশ্বে বা ঘাস কাটার কাঁচি , রোলার প্রভৃতির প্রয়োজন ।

➤ **যত্ন ও রক্ষণাবেক্ষণ** : ধারাবাহিক ব্যবহারের ফলে খেলার মাঠ , কোর্ট , পিচ প্রভৃতির ক্ষয় হয় । সেক্ষেত্রে নিয়মিত রক্ষণাবেক্ষণ প্রয়োজন । নিয়মিত আগাছা দূরীকরণ , ঘাস রোপণ , রােলিং , নর্দমা পরিষ্কার , জল দেওয়া প্রভৃতি কাজের জন্য পর্যাপ্ত শ্রমিক নিয়োগ । এছাড়াও অফ সিজনে মাটি কেনা , সরঞ্জাম ও বেড়া রং করা , কাগজের টুকরাে , শুকননা । পাতা , ডালপালা , প্লাস্টিক ব্যাগ প্রভৃতির নিষ্কাশন অবশ্যই করতে হবে ।



ধন্যবাদ