



Compiled and circulated by Dr. Atanu Nanda
Assistant professor, Dept. of Phy.Edu, Narajole Raj College

□ ক্রীড়া সরঞ্জাম □

(Sports Equipment)

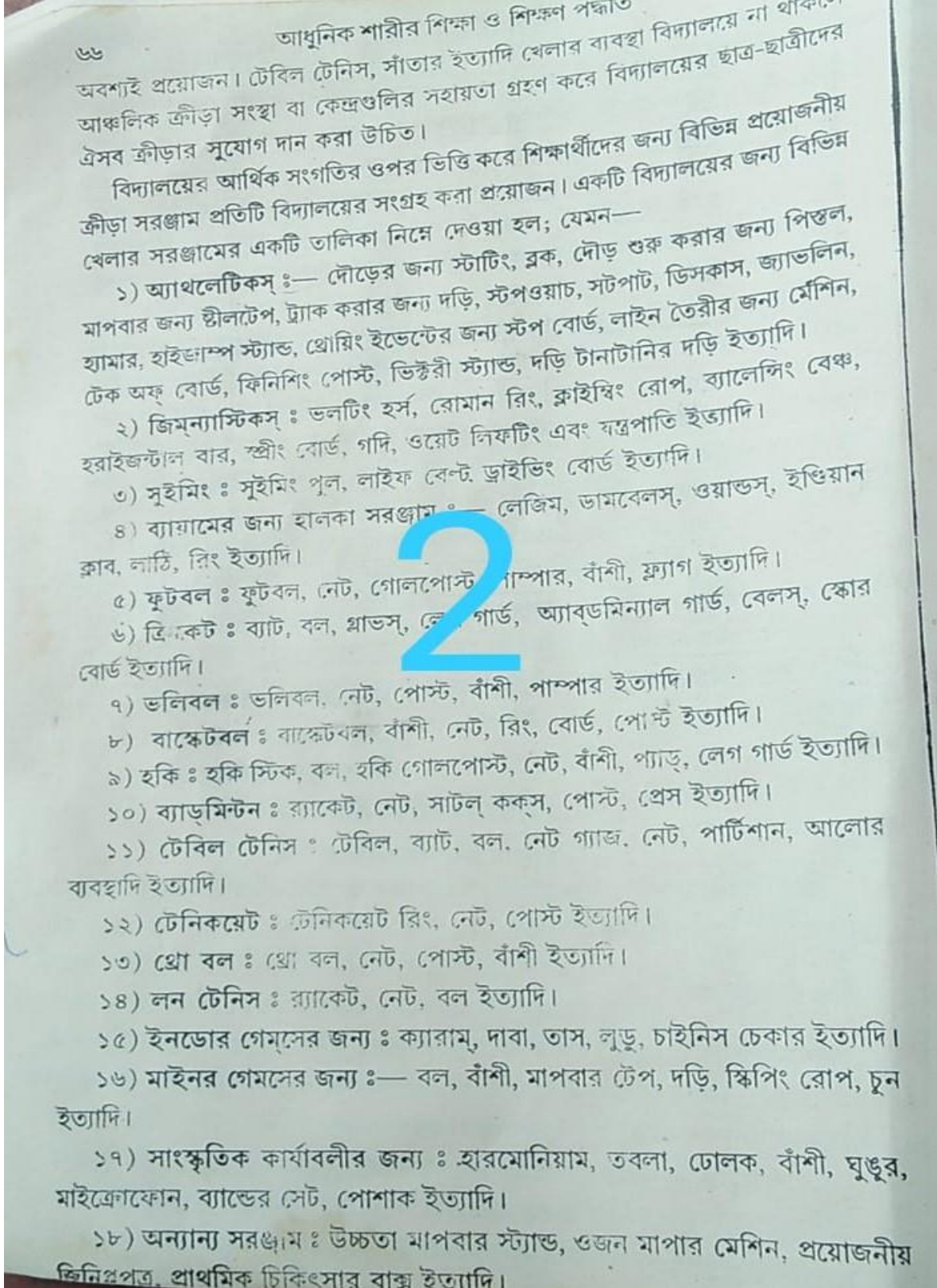
‘ক্রীড়া সরঞ্জাম’ বলতে বোঝায় ক্রীড়ানুষ্ঠানের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ যেগুলির সহায়তায় শারীর শিক্ষায় বিভিন্ন খেলা এবং প্রতিযোগিতা সুচারুরূপে সম্পন্ন করা সম্ভব হয়। ক্রীড়া সরঞ্জাম বৈচিত্র্যপূর্ণ। বিভিন্ন খেলায় বা শরীর চর্চায় ক্রীড়া সরঞ্জামের অর্থ বিভিন্ন ধরনের ক্রীড়া সরঞ্জাম ব্যবহৃত হয়। যেসব বস্তুর সাহায্যে খেলোয়াড়রা খেলে যেমন, হকিস্টিক, ব্যাট, রকমারি বল, ব্যাট ইত্যাদি অসংখ্য ধরনের ক্রীড়া-বস্তু ছাড়াও খেলার মাঠ, গোলপোস্ট, ট্র্যাক, জিমনাসিয়াম, সুইমিং পুল ইত্যাদিকে ক্রীড়া সরঞ্জামের অন্তর্ভুক্ত করা হয়।

○ বিভিন্ন ক্রীড়া সরঞ্জাম : প্রতিটি বিদ্যালয়ে সব ধরনের খেলার সরঞ্জাম থাকে না। শারীর শিক্ষার অত্যাবশ্যকীয় উপকরণের মধ্যে সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য হল খেলার মাঠ। বড় বা ছোট-একটি মাঠ শারীর শিক্ষা বিভাগের বিভিন্ন কর্মসূচী পরিচালনার জন্য

SEMESTER-II; UNIT-03



Compiled and circulated by Dr. Atanu Nanda
Assistant professor, Dept. of Phy.Edu, Narajole Raj College



SEMESTER-II; UNIT-03



Compiled and circulated by Dr. Atanu Nanda
Assistant professor, Dept. of Phy.Edu, Narajole Raj College

আধুনিক শারীর শিক্ষা উপকরণ
প্রসঙ্গত এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে যে উপরিউক্ত সরঞ্জামগুলি হাড্ডি
ভারতের কাউন্সিল অফ বোর্ড অফ সেকেন্ডারী এডুকেশন -এর সুপারিশক্রমে ক্রীড়া
সরঞ্জাম হিসেবে খেলার মাঠ, জিমনাসিয়াম হল, প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত শিক্ষক এবং অন্যান্য কিছু
সরঞ্জামের কথা উল্লেখ করা হয়েছে। এ সম্বন্ধে নিম্নে কয়েকটি সম্পর্কে আলোচনা করা
হল—

১) খেলার মাঠ :— খেলার মাঠের পরিমাপ সর্বত্র একরকম হবে না। যেমন, মিডল
স্কুলের জন্য ৩০০×২০০ মিটার। উচ্চ বা উচ্চতর মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের জন্য ৫০০×৪০০
মিটার।

২) জিমনাসিয়াম হল :— হল এবং অডিটোরিয়াম।

৩) প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত শিক্ষক :— একটি বিদ্যালয়ে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত শারীর-শিক্ষকের
অবশ্যই প্রয়োজন এবং শারীর শিক্ষা শাখার জন্য একজন চতুর্থ শ্রেণীর (পিওন)
কর্মচারীর দরকার। প্রতি ২৫০ জন শিক্ষার্থীর জন্য একজন শারীর-শিক্ষকের প্রয়োজন।

□ ক্রীড়া সরঞ্জামের ব্যবহার ও যত্ন □

(Use and Maintenance of Equipment)

বিদ্যালয়ে বিভিন্ন ক্রীড়া সরঞ্জামগুলি সাধারণ শারীর-শিক্ষকের তত্ত্বাবধানেই
থাকে। এসব উপকরণ শরীর চর্চা বা খেলাধুলার সময় ব্যবহারেই শারীর-শিক্ষকের
বিভিন্ন ধরনের উপকরণ সংক্রান্ত যাবতীয় দায়িত্ব শেষ হয়ে যায় না। যে কোন
ক্রীড়া সরঞ্জাম প্রতিযোগিতা বা খেলার পূর্বপালনের পর ক্রীড়া সরঞ্জামগুলি
ঠিকভাবে গুছিয়ে না রাখলে সেগুলি যেমন নষ্ট হয়ে যাবার সম্ভাবনা
থাকে, তেমনি সেগুলি প্রয়োজনের মুহূর্তে খুঁজেও পাওয়া যায় না। ক্রীড়া সরঞ্জাম
যথাশীতি যত্নসহকারে সংরক্ষণ করা না হলে এগুলি নানাভাবে বিনষ্ট ও ব্যবহারের
অনুপযোগী হয়ে পড়ে, যার দরুন অর্থের অপচয় হয়।

বিভিন্ন ধরনের ক্রীড়া সরঞ্জামের মধ্যে কিছু সরঞ্জাম আছে যেগুলি দীর্ঘদিন টেকসই
হয়, যেমন— সটপাট, ডিসকাস, ওজন মাপার মেশিন, ভলটিং হর্স, বীম, প্যারালেল
বার, হরইজন্টাল বার ইত্যাদি। আবার কিছু কিছু ক্রীড়া সরঞ্জাম আছে যেগুলি কিছুদিন
ব্যবহারের পর নষ্ট হয়ে যায়, যেমন— যে কোন নেট, বল, ব্যাট, জ্যাভলিন, স্কিপিং
রোপ ইত্যাদি। এ ছাড়াও কিছু খেলার সরঞ্জাম আছে যেগুলি কিছু সময় ব্যবহারের
পরই নষ্ট হয়ে যায়, যেমন— চুন, টেবিল টেনিস বল, সাটল্ কক্স ইত্যাদি।

বিভিন্ন ক্রীড়া সামগ্রী ক্রয় বা ব্যবহারের পর সেগুলি যথাযথভাবে রক্ষণাবেক্ষণের
দায়িত্ব শারীর-শিক্ষককে অবশ্যই পালন করতে হবে। এজন্য শারীর শিক্ষককে
নিম্নলিখিত ব্যবস্থাগুলি গ্রহণ করলে ক্রীড়া সরঞ্জামগুলি দীর্ঘদিন ব্যবহারের উপযোগী
রাখা সম্ভব হয়, যেমন—

১) বিভিন্ন খেলার ক্রীড়া সরঞ্জামগুলি বিজ্ঞানসন্মত উপায়ে রক্ষণাবেক্ষণের জন্য

SEMESTER-II; UNIT-03



Compiled and circulated by Dr. Atanu Nanda
Assistant professor, Dept. of Phy.Edu, Narajole Raj College

৬৮

আধুনিক শারীর শিক্ষা ও শিক্ষণ পদ্ধতি

একটি আলোবাতাস পূর্ণ ভাণ্ডার কক্ষ (Store room) থাকা দরকার। এই কক্ষে সরঞ্জামগুলি রাখবার জন্য প্রয়োজনমতো কিছু তাক, আলমারী এবং বড় ট্রাক থাকা বাঞ্ছনীয়।

২) ক্রীড়ার সরঞ্জাম রাখার কক্ষটি যাতে স্যাঁতসেঁতে না হয় সেদিকে অবশ্যই লক্ষ্য রাখতে হবে।

৩) প্রতিটি খেলার সরঞ্জাম পৃথকভাবে ও সুশৃঙ্খলার সঙ্গে রাখতে হবে। বিভিন্ন খেলার সরঞ্জাম একত্রে স্থাপকৃতি করে রাখলে প্রয়োজনের সময় নির্দিষ্ট সরঞ্জামটি খুঁজে পেতে গলদঘর্ম হতে হবে।

৪) পোকামাকড় বা ক্ষতিকারক কীটপতঙ্গের হাত থেকে সরঞ্জামগুলিকে রক্ষার জন্য প্রতিষেধক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

৫) সরঞ্জাম রাখার কক্ষটি সুরক্ষিত ও মজবুত হওয়া প্রয়োজন।

৬) যে সরঞ্জামগুলি খোলা অবস্থায় রাখলে নষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা থাকবে সেগুলি অবশ্যই আলমারী বা ট্রাকে রাখা বাঞ্ছনীয়।

৭) সরঞ্জামগুলি ব্যবহারের পর যাতে রোদ, বৃষ্টি এবং ধূলাবালিতে পড়ে না থাকে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। ব্যবহারের পর এগুলিকে যথারীতি সরঞ্জাম রাখার কক্ষে গুছিয়ে রাখতে হবে।

৮) ইঁদুর, সাদা পিপড়ে এবং অন্যান্য কীটপতঙ্গ যাতে সরঞ্জামগুলিকে নষ্ট করতে না পারে সেজন্য উপযুক্ত কীটনাশক ঔষধ ব্যবহার করতে হবে।

৯) মূল্যবান অথচ ছোটখাট জিনিসগুলি, যেমন— স্টপওয়াচ, মেশিন, টেপ, নেট প্রভৃতি আলমারী বা ট্রাকে তালা দিয়ে রাখা বাঞ্ছনীয়।

১০) লোহা, কাঠ, রাবার, প্লাস্টিক ইত্যাদি জিনিসগুলি সঠিক পদ্ধতিতে আলাদাভাবে এবং যত্নসহকারে রাখতে হবে।

১১) ভলিবল, ফুটবল, বাস্কেটবল, থ্রো বল ইত্যাদি ব্যবহারের পর এগুলিকে বায়ুমুক্ত করে রাখা উচিত। এগুলি ব্যবহারের পর এগুলিকে সযত্নে পরিষ্কার করে ব্যবহার করলে এই সরঞ্জামগুলির আয়ু বৃদ্ধি হয়।

১২) কাঠের তৈরী ক্রীড়া সরঞ্জাম, যেমন— হকি স্টিক, ক্রিকেট ব্যাট বা এই জাতীয় কাঠের জিনিসগুলি যথাযথ জায়গায় রাখার আগে এগুলির গাত্র থেকে ভাল করে ধূলাবালি মুছে রাখতে হবে।

১৩) যে কোন ধরনের উল, সূতি বা রেয়ন ইত্যাদি জাতীয় ইউনিফর্ম, জার্সি, ফ্ল্যাগ ব্যবহারের পর পরিষ্কার করে রোদে তাড়িয়ে আলোবাতাসযুক্ত জায়গায় আলমারী বা ট্রাকে তুলে রাখতে হয়। ইঁদুর বা অন্যান্য পোকামাকড়ের হাত থেকে এসব সরঞ্জামকে রক্ষা করার বন্দোবস্ত করতে হবে।

১৪) ব্যাডমিন্টন এবং টেনিসের র্যাকেটগুলি ব্যবহারের পর প্রেসে ঢুকিয়ে ঝুলন্ত অবস্থায় রাখা দরকার। র্যাকেটগুলিতে প্রয়োজনবোধে রবারের ঢাকনা দেওয়া উচিত।

SEMESTER-II; UNIT-03



Compiled and circulated by Dr. Atanu Nanda
Assistant professor, Dept. of Phy.Edu, Narajole Raj College

আধুনিক শারীর শিক্ষা ও শিক্ষণ পদ্ধতি

স্টেন বা ফাইবারের ব্যাকেট খেসে রাখার দরকার হয় না। এগুলি আলাদাভাবে আলমারিতে রাখা যায়।

১৫) রবারের সরঞ্জামগুলি সামান্য গরম জলে সাবান দিয়ে ধুয়ে মুছে এবং প্রয়োজনমতো রোদে তাতিয়ে সেগুলিকে ঠাণ্ডা এবং শুকনো জায়গায় রাখা উচিত।

১৬) ধাতুনির্মিত সরঞ্জাম, যেমন— জিমন্যাস্টিক্সের হরাইজন্টাল বার, বীম, আনইভেনবার, ডিসকাস, সটপাট ইত্যাদি সরঞ্জাম যাতে মরচে পড়ে নষ্ট না হয়ে যায় সে জন্য এগুলিকে তেল দিয়ে মুছে রাখা ভাল। স্টীলটেপ বা ফিতা তেল বা স্টিল ওয়েল দিয়েও মুছে রাখা যেতে পারে।

১৭) ক্রীড়া সরঞ্জামগুলির গায়ে বিদ্যালয়ের নাম এবং সাইজ লেখা থাকলে চুরি বা হারাবার সম্ভাবনা কম থাকে।

১৮) কোন ক্রীড়া সরঞ্জাম সামান্য ভাঙলে বা ছিঁড়ে গেলে সেগুলিকে সময়মতো মেরামত করে নেওয়াই ভাল। কুইক ফিক্স এবং ডেটোফিক্স দিয়েও অনেক ভাঙ্গা সরঞ্জাম জোড়া লাগানো যেতে পারে।

১৯) সামিয়ানা, গদি, গার্ডেন ছাতা ইত্যাদি ব্যবহারের পর রোদে শুকিয়ে নির্দিষ্ট স্থানে গুছিয়ে রাখা দরকার। এসব জিনিস ব্যবহারের সময় টেনে হিঁচড়ে মাঠে নিয়ে যাওয়া অনুচিত। ক্ষতিগ্রস্ত না হয় এমনভাবে বয়ে নিয়ে যাওয়া উচিত।

২০) হারমোনিয়াম, তবলা, ঢোলক এগুলিকে মাঝে মাঝে প্রয়োজনমতো রোদে রাখলে ভাল হয়। এসব জিনিস ব্যবহারের মধ্যে থাকলেই ভাল থাকে।

উপরিউক্ত সরঞ্জামগুলি ছাড়াও অন্যান্য আরো অনেক জিনিস আছে যেগুলি অনেক সময় যত্নের অভাবে নষ্ট হয়ে যায়। কাজেই সব জিনিসেরই যথাযথ যত্ন নেওয়া অবশ্য প্রয়োজন।

SEMESTER-II; UNIT-03