

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

## শারীরিক সক্ষমতা ও সুস্থতা

### শারীরিক সক্ষমতার ধারণা :-

শারীরিক সক্ষমতা ব্যক্তির ক্ষমতার একটি অংশ। শারীরিক সক্ষমতা সম্পর্কে জানার পূর্বে সক্ষমতার ধারণা প্রয়োজন। সাধারণ অর্থে সক্ষমতা হল কোন কাজ করার সামর্থ্য। বৃহৎ অর্থে সক্ষমতা অস্থির রক্ষার মাধ্যমে সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবন ধারণ করার সামর্থ্যকে বোঝায়। একজন ব্যক্তি প্রধানত কোন কোন দিক থেকে সক্ষমতা প্রাপ্ত হতে পারে তা পর্যালোচনা করলে দেখা যাবে ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, সামাজিক, নৈতিকতা ও কৃষ্টিগত দিকের কথা উঠে আসে। তাই বলা যায় সক্ষমতা সেই অর্থে একটি সামগ্রিক ধারণা।

সক্ষমতা বিভিন্ন দিকের মধ্যে সর্বাপেক্ষা প্রয়োজনীয় এবং প্রাথমিক শারীরিক সক্ষমতা। শারীরিক সক্ষমতা ব্যক্তিসত্তার এমন একটি সামগ্রিক সক্ষমতার অন্যান্য দিকগুলোকে সরাসরি প্রভাবিত করে। সুতরাং শরীরচর্চা ও শারীর শিক্ষা কর্মকাণ্ড সঙ্গে শারীরিক সক্ষমতা সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান থাকা প্রয়োজন। এককথায় শারীরিক সক্ষমতা শারীরিক কাজকর্ম করার সামর্থ্য। অর্থাৎ শারীরিক কাজকর্ম ও পরিশ্রমের প্রকৃতি অনুযায়ী শারীরিক সক্ষমতার বদলায়। তাই দৈনন্দিন জীবনের কার্যাদি সম্পন্ন করার জন্য শারীরিক সক্ষমতা এবং প্রতিষ্ঠিত ক্রীড়াবিদদের শারীরিক সক্ষমতা আলাদা অর্থ এইভাবে শারীরিক সক্ষমতার অর্থ ভিন্ন ভিন্ন ব্যক্তির কাছে ভিন্ন আবার অপরদিকে শারীরিক সক্ষমতা বলতে নির্দিষ্ট ধরনের কোন কাজ করা সামর্থ্য বুঝায়, যেমন পেশীরশক্তি, হিত সহনশীলতা, নমনীয়তা, গতি, ক্ষমতা ভারসাম্য প্রভৃতি। তাই কোন নির্দিষ্ট কাজের সাপেক্ষে শারীরিক সক্ষমতার মাত্রা পরিমাপ করা হয়।

দ্য আমেরিকান মেডিক্যাল অ্যাসোসিয়েশনের শারীরিক সক্ষমতা লাভের 7 উপায় কথা বলেছেন, এগুলি হল –

1. যথাযথ ডাক্তারি পরিষেবা গ্রহণ
2. যথাযথ পুষ্টি
3. দাঁত ও মুখের যত্ন
4. নিয়মিত ব্যায়াম
5. কাজের সন্তুষ্টি
6. বিনোদনমূলক খেলাধুলা উপভোগ
7. উপযুক্ত ও মানসিক শিথিলতা

### শারীরিক সক্ষমতার সংজ্ঞা :-

শারীরিক সক্ষমতা হলো শরীরের তন্ত্র গুলির একত্রে দক্ষতার সাথে কাজ করে শরীরকে সুস্থ সবল রাখার ক্ষমতা। শারীরিক সক্ষমতার সংজ্ঞা বিভিন্ন শারীরিক বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে দিয়েছেন।

**SEM- IV**

**PAPER-DSC-1DT**

**UNIT- III**

**Physical Fitness and Wellness**

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

- **নিষ্ক্রম :-** শারীর শিক্ষাবিদ নিষ্ক্রম বলেছেন –“ শরীর ক্লান্ত অথবা ক্লান্ত বা অবসাদ গ্রস্ত না হয়ে দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজগুলো সম্পন্ন করা এবং আকস্মিক ভাবে শরীরের উপর পতিত জরুরী কালীন চাহিদা মেটানোর জন্য যথাযথ শক্তি ও ক্ষমতা মজুদ রাখার ক্ষমতা কি বলে শারীরিক সক্ষমতা ।
- **আমেরিকান কলেজ অফ স্পোর্টস মেডিসিন :-** স্পোর্টসমেডিসিন প্রদত্ত সংজ্ঞা হলো ---”অথবা অবসাদগ্রস্ত না হয়ে মাঝারি থেকে ভারি পাল্লার শারীরিক কার্যক্রম চালিয়ে যাওয়ার সক্ষমতা এবং এই সক্ষমতা সমগ্র জীবন ব্যাপী ধরে রাখার ক্ষমতা কে বলে শারীরিক সক্ষমতা ।”
- **ক্লার্ক -** ক্লার্ক শারীরিক সক্ষমতার বহুল প্রচলিত সংজ্ঞাটি হলো --- “ThevAbility to Carry out Everyone everyday tasks with vigor and alertness, without unmade fatigue and with ample energy to leisure time pursuits and to meet unforeseen emergencies.”  
”অথবা অবসাদগ্রস্ত না হয়ে শক্তি ও সচেতনতার সাথে অনায়াসে যেকোনো দৈনন্দিন কাজ অবসাদ ব্যতিরেকে সম্পাদন করা ,রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলা , আনন্দ ওউৎসাহের সাথে অবসর সময় বিনোদন এবং হঠাৎ করে উপস্থিত সংকট মমোকাবিলায় সামর্থ্য শারীরিকসক্ষমতা বলে ।

উপরিউক্ত আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে বলতে পারি - শারীরিক সক্ষমতা হলো মানুষের কিছু বৈশিষ্ট্য বা গুণের সমষ্টি যা তার শারীরিক কার্যক্রম করার সক্ষমতা নির্দেশ করে । অন্যভাবে বলা যায়, শারীরিক সক্ষমতা হল মুখ্যত কিছু শ্বাসতন্ত্র হিত সংবহনতন্ত্র সংবহনতন্ত্র বৈশিষ্ট্য বা গুণের সমাবেশ । ব্যক্তিকে শক্তি খরচ জনিত কাজ সম্পন্ন করার সমর্থন দান করে ।

### **শারীরিক সক্ষমতার গুরুত্ব :-**

বর্তমানে আধুনিক জীবনযাত্রা শারীরিক পরিশ্রমের মাত্রা বহুলাংশে হ্রাস করেছে । মানুষের জীবনের পরিশ্রমহীন অলস হয়ে যাচ্ছে । সুতরাং মানব জীবনের স্বাস্থ্য ও সুস্থতা শারীরিক সক্ষমতার গুরুত্ব অপরিসীম । অর্থাৎ আজকের এই কারিগরি যুগে নিয়মিত শারীরিক সক্ষমতা চর্চা অত্যন্ত প্রাসঙ্গিক যা ব্যক্তির জৈবিক সত্তা কে সঠিক পথে চালিত করবে এবং জীবনযাত্রার মান উন্নত করবে ।

1. শারীরিক সক্ষমতা সুস্বাস্থ্য দান করে ।
2. শারীরিক সক্ষমতা শারীরিক কার্যাবলীর মান উন্নয়নে সহায়তা করে ।
3. শারীরিক সক্ষমতা ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা প্রদান করে ।
4. সঠিক শারীরিক সক্ষমতা দৈনন্দিন জীবনযাত্রার মান উন্নয়নে সহায়তা করে ।
5. শারীরিক সক্ষমতা সামাজিক গুণাবলী সঠিক বিকাশে সহায়তা করে ।



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



6. শারীরিক সক্ষমতা ও মানসিক গুণাবলীর সঠিক বিকাশে সহায়তা করে।
7. শারীরিক সক্ষমতা আপৎকালীন অবস্থান শারীরিক ও মানসিক অবস্থায় প্রদানে সহায়তা করে।
8. শারীরিক সক্ষমতা নৈতিক গুণাবলী সঠিক বিকাশে সহায়তা করে।
9. শারীরিক সক্ষমতা ব্যক্তি কৃষ্টিগত সঠিক বিকাশে সহায়তা করে।
10. শারীরিক সক্ষমতা ও জনিত সমস্যা মোকাবিলায় সহায়তা করে বাধ্যক্য বাধ্যক্য এবং দীর্ঘস্থায়ী যৌবন প্রদান করে।
11. শারীরিক সক্ষমতা যন্ত্র তন্ত্র সমূহের সক্ষম ও কার্যকর সমন্বয়ে গড়ে তোলে।
12. শারীরিক সক্ষমতা ও সুস্থ মানুষের কার্যগত দক্ষতার সাথে সম্পর্কযুক্ত যার প্রকৃত অর্থ হলো সাথে কাজ করা স্বাস্থ্যবান থাকা বিমুখতা জনিত রোগ প্রতিরোধ করা।
13. মহিলাদের ক্ষেত্রে শারীরিক সক্ষমতা বিভিন্ন শারীরবৃত্তীয় চাপ হ্রাস করে এবং তাদের ঋতুচক্র নিয়ন্ত্রিত করে যার ফলস্বরূপ ইস্ট্রোজেন হরমোনের ক্ষরণ নিয়মিত হয় এবং মহিলাদের অস্থি ঘনত্ব নিয়ন্ত্রিত থাকে। তাই বলা যায় অস্টিওপোরোসিস বাহার ক্ষয় প্রতিরোধ ক্ষমতার অন্যতম উপায় হলো শারীরিক সক্ষমতা।
14. শারীরিক সক্ষমতা মানসিক চাপ ও হতাশা দূর করে এবং শারীরিক ও মানসিক চাপ হ্রাস করে প্রক্ষেপিক সক্ষমতা তৈরি করে।
15. অর্থ সমাজে জাতি ও ধর্মগত এবং ভৌগলিক অবস্থান নিরিখে মানুষের মধ্যে স্বাস্থ্য সক্ষমতা ও সুস্থতা বিষয়ক সচেতনতা গড়ে তোলা ও সামাজিক ভাবে মানুষের মধ্যে সক্ষমতা ও সুস্থ অভ্যাস গড়ে তোলার উপরে শারীরিক সক্ষমতার সামাজিক গুরুত্ব নির্ভর করে।

**SEM- IV**

**PAPER-DSC-1DT**

**UNIT- III**

**Physical Fitness and Wellness**