

*B.A. Program Course  
4th semester*

***Unit- III: Physical Fitness and Wellness***

*3.1. Physical Fitness- meaning, definition and Importance of  
Physical Fitness*

*Presented By*

*Md Nasiruddin Pandit*

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

*Department of Physical Education*

*Plassey College, Plassey, Nadia*

*Physical Fitness ?*

*শারীরিক সক্ষমতা ?*

# *Physical Fitness ?*

শারীরিক সক্ষমতা হল, শরীরের তন্ত্রগুলির একত্রে দক্ষতার সাথে কাজ করে শরীরকে সুস্থ সবল রাখার ক্ষমতা। এটি এমন একটি ক্ষমতা যার দ্বারা মানুষ তার দৈনন্দিন কাজগুলি দক্ষতার সাথে সম্পন্ন করতে পারে, অর্থাৎ কম শক্তি খরচ করে অধিক কাজ সম্পন্ন করতে পারে।

# *Definition of Physical Fitness?*

অবসাদ ব্যতিরেকে  
যেকোনো আপদকালীন জরুরি অবস্থায় শারীরিক তৎপরতা ও  
সক্রিয় মানসিকতায় সাবলীলতার সঙ্গে কার্য সম্পাদন করার  
শারীরিক বিশেষ অবস্থাকে শারীরিক সক্ষমতা *Physical Fitness*  
বলে।

# *Need of Physical Fitness*

বহুমুখী। এর মধ্যে কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ শারীরিক সক্ষমতার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে নিম্নলিখিত ভাবে আলোচনা করা হল—

- a) কাজ করার সক্ষমতা (Fitness for Work)
- b) সুস্বাস্থ্য (Good Health)
- c) জরুরিকালীন অবস্থার মোকাবিলা (Face Emergencies)
- d) অবসর উপভোগ (Enjoyable Leisure )
- e) শারীরিক সৌন্দর্য লাভ করা (Looking Good)
- f) সর্বোৎকৃষ্ট অনুভূতি লাভ (Feel Good)

## a) কাজ করার সক্ষমতা (*Fitness for Work*)

শারীরিক সক্ষমতা দীর্ঘ সময় ক্লান্ত না হয়ে যেকোনো কাজ চালিয়ে যাওয়ার ক্ষমতা দান করে। কম শক্তি খরচ করে অধিক কাজ করতে হলে শারীরিক সক্ষমতা দরকার। শারীরিক সক্ষমতা থাকলে শরীর ও মন যৌথভাবে যে-কোনো কাজে অংশগ্রহণ করে। জরুরিকালীন সময় হোক আর বিনোদন উপভোগ করাই হোক সকল সময় ব্যক্তি সক্রিয়ভাবে কাজে অংশগ্রহণ করতে পারে।

## *b) সুস্বাস্থ্য (Good Health)*

শারীরিক সক্ষমতা ও সুস্বাস্থ্য পরস্পর পরস্পরের পরিপূরক। শারীরিক সক্ষমতা থাকলেই ব্যক্তি সুস্বাস্থ্য ও সুস্থতার অধিকারী হতে পারে। নিয়মিত শারীরিক শ্রম ও ব্যায়াম শারীরিক সক্ষমতার উন্নতি ঘটায়। নিয়মিত শারীরিক কার্যক্রম ও যথার্থ সক্ষমতা স্বাস্থ্যগত সুফল ও সুস্থতা দান করে। সুস্বাস্থ্য ও সুস্থতা মানুষকে শারীরিক ভাবে সক্রিয় রাখে।

## c) জরুরিকালীন অবস্থার মোকাবিলা (Face Emergencies)

এই শারীরিক সক্ষমতা ও সুস্থতার অপর একটি তাৎপর্যপূর্ণ সুফল হল এগুলি মানুষকে জরুরিকালীন অবস্থার সাথে লড়াই করতে সাহায্য করে। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, শারীরিক ভাবে সক্ষম ব্যক্তি রোগ প্রতিরোধ করতে পারে, বিপদকালে দৌড়াতে পারে, অন্যের বিপদে ছুটে যেতে পারে এবং প্রকৃতিক বিপর্যয়ের মোকাবিলা করতে পারে।



## d) অবসর উপভোগ (Enjoyable Leisure )

ব্যক্তিগত সক্ষমতা সুস্থতা নির্দেশ করে এবং মানুষ সুস্থ থাকলে অবসর সময়টিকে সুন্দরভাবে উপভোগ করতে পারে। কিন্তু মানুষ যদি পেশাগত বা শিক্ষামূলক কাজেই ক্লান্ত হয়ে যায় তবে নিজের পছন্দ মতো কোনো কর্মসূচি উপভোগ করতে পারে না। শারীরিক সক্ষমতা মানুষকে যথাযথ ও সন্তুষ্টিদায়ক কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে অবসর বিনোদন সাহায্য করে।

## e) শারীরিক সৌন্দর্য লাভ করা (*Looking Good*)

গবেষণায় দেখা গেছে 94 শতাংশ পুরুষ ও 99 শতাংশ মহিলারা শারীরিক সৌন্দর্যে বিশ্বাস করে বা তারা সুযোগ পেলে নিজেদের শারীরিক সৌন্দর্য বৃদ্ধি করতে চায়। মানুষের শারীরিক সৌন্দর্য বৃদ্ধি করার একটি গুরুত্বপূর্ণ পদ্ধতি হল শারীরিক সক্ষমতার উন্নয়ন। এর জন্য ওজন নিয়ন্ত্রণ, শরীরের অবাঞ্ছিত ফ্যাট নিয়ন্ত্রণ এবং বুক, কোমর ও উরুর আনুপাতিক সমতা রক্ষা করা দরকার। নিয়মিত শারীরিক শ্রম, উন্নত জীবনশৈলী ও যথাযথ পুষ্টির দ্বারা এগুলি পাওয়া সম্ভব।

## f) সর্বোৎকৃষ্ট অনুভূতি লাভ (Feel Good)

শারীরিক সৌন্দর্য লাভের পাশাপাশি শারীরিক সক্ষমতা ও সুস্থতা উৎকৃষ্ট মানসিক ও শারীরিক অনুভূতি লাভ করতে সাহায্য করে। নিয়মিত শারীরিক শ্রম মানুষকে সক্রিয় করে, যার ফলে মানুষ শারীরিক ভাবে সক্ষম হয়, সে অবসাদ প্রতিরোধ করতে পারে এবং তার আঘাত পাওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়। আমেরিকায় একটি সামাজিক সমীক্ষায় দেখা গেছে যে সক্রিয় ও গতিশীল মানুষের ঘুম ভালো হয় তারা কর্মক্ষেত্রে তথা বিদ্যালয় জীবন উৎকৃষ্টভাবে অতিবাহিত করে এবং তাদের হতাশা গ্রাস করতে পারে না।

শারীরিক সক্ষমতার শারীরিক ও শারীরবৃত্তীয় গুরুত্ব  
(Physical and Physiological Importance of  
Physical Fitness)

## ....*Importance of Physical Fitness*

- a) শরীরের যন্ত্র ও তন্ত্র সমূহের সক্ষম ও কার্যকর সমন্বয়কে বলে শারীরিক সক্ষমতা এর অবস্থা বা মাত্রাগুলি কমপক্ষে পাঁচটি স্বাস্থ্য সম্পর্কিত এবং ছয়টি দক্ষতা সম্পর্কিত উপাদান দ্বারা নির্দেশিত হয়, যেগুলি একত্রে মানুষের জীবনযাত্রার মানোন্নয়ন করে। শারীরিক সক্ষমতার শারীরবৃত্তীয় গুরুত্ব হল বিভিন্ন শারীরবৃত্তীয় উপাদানের বিকাশের দ্বারা মানুষের জীবনযাত্রার মানোন্নয়ন করা।

## *....Importance of Physical Fitness*

- b) শারীরিক সক্ষমতা ও সুস্থতা মানুষের কার্যগত দক্ষতার সাথে সম্পর্কযুক্ত, যার প্রকৃত অর্থ হল দক্ষতার সাথে কাজ করা, অবসর জীবন উপভোগ করা, স্বাস্থ্যবান থাকা এবং শ্রমবিমুখতা জনিত রোগ প্রতিরোধ করা।

## ....*Importance of Physical Fitness*

- c) স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতাকে বর্তমান দিনে বিপাকীয় সক্ষমতা বলা হয়। বিপাকীয় সক্ষমতার অন্যতম প্রধান গুরুত্ব হল এটি দীর্ঘকালীন রোগ প্রতিরোধ করে, যার জন্য উচ্চ শারীরিক কার্যক্রমগত উৎকর্ষতা প্রদর্শনের দরকার হয় না। বিপাকীয় সক্ষমতার কিছু গুরুত্বপূর্ণ উদাহরণ হল, রক্তচাপের ঝুঁকি হ্রাস, রক্তে ফ্যাটের আধিক্য হ্রাস, রক্ত শর্করা নিয়ন্ত্রণ প্রভৃতি। বিপাকীয় সক্ষমতা বহুলাংশে উপযুক্ত পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ ও শারীরিক কার্যক্রমের ওপর নির্ভর করে।

## ....*Importance of Physical Fitness*

- d) আধুনিক গবেষণায় জানা গেছে যে শারীরিক সক্ষমতার একটি তাৎপর্যপূর্ণ অংশ হল অস্থিগত সংহতি (Bone Integrity)। সুস্থতার জন্য যেমন শক্তিশালী অস্থি দরকার হয়, তেমনি অস্থিগত সংহতিকে সক্ষমতা ও স্বাস্থ্যের প্রধান উপাদান বলে গণ্য করা হয়। নিয়মিত শারীরিক কার্যক্রম ও উপযুক্ত পুষ্টির দ্বারাই অস্থিগত সংহতি লাভ করা যায়।



## ....*Importance of Physical Fitness*

- e) মহিলাদের ক্ষেত্রে উচ্চ শারীরিক সক্ষমতা বিভিন্ন শারীরিকবৃত্তীয় চাপ হ্রাস করে এবং তাদের ঋতুস্রাবকে নিয়মিত রাখে। যার ফলস্বরূপ ইস্ট্রোজেন হরমোনের ক্ষরণ নিয়মিত হয় এবং মহিলাদের অস্থি ঘনত্ব নিয়ন্ত্রিত অবস্থায় থাকে। তাই বলা যায়, অস্টিওপোরোসিস প্রতিরোধের অন্যতম উপায় হল শারীরিক সক্ষমতা।

## ....*Importance of Physical Fitness*

- f) শারীরিক সক্ষমতা ও সুস্থতা আমাদের শরীরকে সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করে। বিভিন্ন ঘাতক কোশসমূহ, পরিবাহী লিফোসাইট, গ্রানুলোসাইট এবং অন্যান্য নিরাপত্তাদানকারী কোশের মাত্রা বৃদ্ধি পাওয়ার ফলে শারীরিক ভাবে সক্ষম ব্যক্তির স্বাস্থ্য সুরক্ষিত থাকে।

ধন্যবাদ