

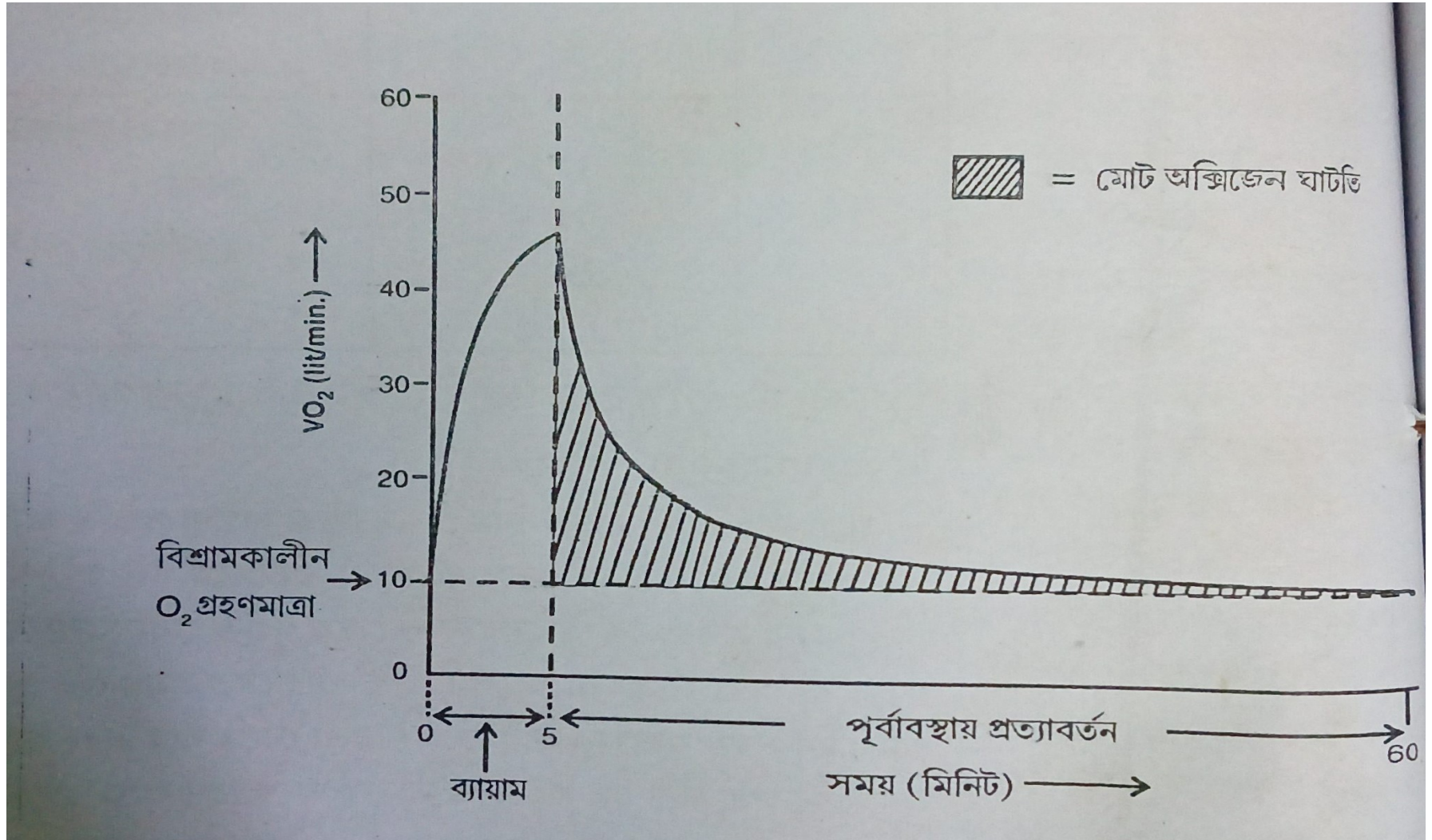
অক্সিজেন ঘাটতি

Presented by- PRATYUSH MONDAL
SACT, DEPT.OF PHYSICAL EDUCATION
SALTORA N.C COLLEGE

:অক্সিজেন ঘাটতি:

- অক্সিজেন ঘাটতি কথাটি সর্বপ্রথম ব্যবহার করেন ব্রিটিশ শারীরতত্ত্ববিদ এভিহিল ১৯২২ সালে।
- উচ্চগতি সম্পন্ন কোন কাজ বা ব্যায়াম করার সময় অক্সিজেনের চাহিদা অনুযায়ী শরীর অক্সিজেন না পেয়েও কাজটি সম্পন্ন করে এবং কাজটি সম্পন্ন হওয়ার পর বায়ুমণ্ডল থেকে অক্সিজেন গ্রহণ করে।

: অক্সিজেন ঘাটতির লেখচিত্র:



:অক্সিজেন ঘাটতিৰ পৰ্যায় বা দশা:

১. অ্যালাকটিক পৰ্যায়
২. ল্যাকটিক পৰ্যায়

:অক্সিজেন ঘাটতির শারীরতাত্ত্বিক
গুরুত্ব:

১. মজুত শক্তির

পুনরুদ্ধার

২. ল্যাকটিক অ্যাসিড

দূরীকরণ

সাহায্যকারী পুস্তক:

১. শারীর শিক্ষায় শারীরবিদ্যা-পিন্টু
শীল

ধন্যবাদ