

விளையாட்டுக்களும் உடற்கல்வியும்.

# உடற்கல்விக் கோட்பாடுகள்



224101

விளையாட்டு, உடற்கல்வி ஆசிரியர் கல்விப்பாடநெறி

எழுத்தாளர்	:	என்.கே.சி.வலிவிற்ற.
நூலாக்கக் குழு	:	எஸ்.எம்.எஸ்.பி.சேனநாயக்க. எஸ்.கே. அபயகோன். பி.டி. எம். இராஜபக்ச.
மொழியாக்கம்	:	த.ம. தேவேந்திரன். பொ. திருநாவுக்கரசு
பதிப்பாசிரியர்	:	உ. நவரட்ணம்.
சித்திரம்	:	டபிள்யு. விக்ரமசிங்க.
தளக்கோலம்	:	ஏ. சிவராசா.
பாடநெறி அபிவிருத்தி	:	கே.ர. பியதிஸ்ச.
பாடநெறி ஆக்கம்	:	ஆர்.பி.ஏ. ஜயசேக்கர
பலிப்பு	:	கலாநிதி.எஸ்.டி.எல். அமரகுணசேகர.



# உடற்கல்விக் கோட்பாடுகள்

தொலைக்கல்வித்துறை  
தேசிய கல்வி நிறுவகம்



விளையாட்டுக்களம்  
உடற்கல்வியும் 2241  
உடற்கல்விக் கோட்பாடுகள் 224101

உள்ளடக்கம்.

பக்கம்

0.0. அறிமுகம்..... 3

1.0. குறிக்கோள்கள்..... 4

2.0. முற்சோதனை..... 5

## பகுதி - I கல்விக்கற்றை

3.0. உடற்கல்வி என்றால் என்ன?..... 6

## பகுதி - II கல்விப்பாடல்

4.0. பொதுக் கல்விக்கும் உடற்கல்விக்கும் இடையேயுள்ள  
தொடர்பு..... 17

பகுதி - III

5.0. உடற் செயற்பாடுகளின் பிரிவுகள்: வயதெல்லை தொடர்  
பான அபிவிருத்திக் காரணிகள்: உடற்கல்வியின் முக்கியத்  
தரவழம், அடிப்படைக் கோட்பாடுகளின் பங்களிப்பும். 26

6.0. பொழிப்பு..... 38

7.0. பிற்சோதனை..... 38

8.0. ஒப்படைகள்..... 42

9.0. விடைகள்..... 43

## 0.0. அறிமுகம்

பொதுக்கல்வியிலும், உடற்கல்வியிலும் ஈடுபட்டிருக்கும் நிபுணர்களின் மூலமாக உடற்கல்வி என்றால் என்ன? அதன் அடிப்படைக் கோட்பாடுகள் யாவை; என்பன பற்றி அறிவது முக்கியமாகும்.

உடற்கல்வி எனக் கருதப்படுவது பாடசாலையின் மெய்வல்லுநர், விளையாட்டுக்குழுக்களை மட்டும் மாத்திரமல்ல, பாடசாலையிலுள்ள அனைத்து பிள்ளைகளுக்கும் உடற்றிறன்களைக் கற்பதற்குச் சந்தர்ப்பத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தலாகும். பொதுக் கல்வியில் எதிர்பார்க்கப்படும் இலட்சியங்களையும், குறிக்கோள்களையும் அடைய உடற்கல்வி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

இலங்கையில் உடற்கல்வி ஓர் உயர்ந்த நிலையில் இல்லாமைக்கான காரணத்தைச் சற்றுச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். எமது வளங்கள் மிக வரையறுக்கப்பட்டவை. உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவத்தை, சிறப்பை அறிந்தவர்கள் மிகச் சிலரே. தொழில்களைப் பெற்றுக்கொள்வதன் பொருட்டு அறிவை மேம்படுத்தும் போட்டியினால் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு உடற்செயற்பாடுகளில் ஈடுபட போதிய நேரம் இல்லை. மேலும் உடற் செயற்பாடுகள் கடினமானவையாதலால் செயற்படுத்துவதும் கடினமாக உள்ளது. பெரும்பாலான கல்வியாளர்களும், ஆசிரியர்களும், கல்வி தொடர்பான பட்டம், பட்ட மேற்படிப்பு மட்டங்களில், இப்பாத்திலுள்ள முக்கியத்துவத்தைக் குறிப்பிட்டு எழுதியுள்ளார்கள். இருந்தபோதும், நிர்வாகப் பதவி தன்வசம் ஆனபின் அதைச் செயற்படுத்தாது விடுவது மாத்திரமல்ல, அதற்கு தடையும் போடுகிறார்கள். இப்பாடம் தொடர்பாகப் பெற்றோர், கல்வியியலாளர்கள் நிர்வாகிகள், அரசியல்வாதிகள் ஆகியோரிடம் நல்ல அபிப்பிராயம் இல்லை. இதனாலேயே பாடசாலை பாடவிதானத்தில் உடற்கல்விப் பாடம் ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு பாடவேளையே இடம் பெற்றுள்ளது.

எனினும் அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகள் இப்பாடம் தொடர்பாகக்காட்டும் அக்கறையை நோக்குங்கள். அவர்கள் உடற்கல்வியின் உதவியினால் பொருளாதார சமூகநலன்களை அடைகிறார்கள். மனித உழைப்பை அதி உயர்மட்டத்தில் நடைமுறைப்படுத்திச் செல்வதற்கும், உற்பத்தியைப் பெருக்குவதற்கும், உள ஆரோக்கியமான பயனுள்ள பிரசைகளை உருவாக்குவதற்கும் துணிச்சலான போட்டியிடும் தன்மையை உண்டாக்குவதற்கும் சிறந்த முகாமையாளர்களை உருவாக்கவும் உடற்கல்வியைப் பயன்படுத்துகின்றார்கள்.

இம்மொடியூலின் முதற் பகுதி உடற்கல்வி என்றால் என்ன என்பதை விளங்கத் தேவையான அறிவைப் பெற்றுத் தரும். இரண்டாம் பகுதியில் உடற் செயற்பாடுகளின் பிரிவுகளும், பிள்ளைகளின் வயது தொடர்பாக ஏற்படும் அபிவிருத்தி காரணிகள் பற்றியும், உடற்கல்வியின் அவசியமும் அந்த அமைப்புப் பற்றியும் விளக்கமளிக்கப்படும். இவையாவற்றையும் உடற்கல்விவியின் அடிப்படைக்கோட்பாடுகள் என அறிமுகப்படுத்தலாம்.

## 0.1. குறிக்கோள்கள்

இம்மொடியூலைக் கற்ற பின் உங்களுக்கு

- ★ 'உடற்கல்வி' என்ற பதத்திற்கு கொடுபட்டிருக்கும் பல தரப்பட்ட கருத்துக்களைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு;
- ★ 'உடற்கல்வியின்' குறிக்கோள்கள் பற்றி விளங்கிக் கொள்வதற்கு;
- ★ உடற்கல்விக்கும், பொதுக்கல்விக்கும் இடையே உள்ள தொடர்புகளைப் பகுத்தறிந்து ஏற்படுத்திக் கொள்ளவதற்கு
- ★ நவீனயுகத்தில் உடற்கல்விப் பாடம் தொடர்பாக இருக்கும் தேவையைப்பிரிந்து கொள்ளவும் ஏற்றுக்கொள்வதற்கும்;
- ★ சமநிலை ஆளுமையை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஆற்றல் உடற்கல்விக்கு உண்டு என்பதனை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு;
- ★ எந்த ஒரு கல்வி முயற்சியும் அதற்கென்றொரு தனிப்பட்ட சாதாரண அடிப்படைக் கோட்பாட்டின்மேல் அமைந்திருக்க வேண்டும் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு இயலும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

இம்மொடியூலைக் கற்பதற்கு முன் உடற்கல்வி பாடம் தொடர்பாக உங்கள் ஆரம்ப அறிவை பரிசோதித்துக் கொள்ள பின்வரும் முற்சோதனையைச் செய்யுங்கள்.

## 2.0. முற்சோதனை:

1. பின்வரும் கூற்றுக்களை வாசித்து சரியாயின் (✓) எனவும், பிழையாயின் (X) எனவும் எதிரிலே உள்ள கட்டிலே குறிக்கவும்.

1. "வரைவிலக்கணம்" என்பது இலக்கணத் தொடராகும்.
2. உடற்கல்வி பாடம் கற்பிக்கும்போது செயன்முறைகளைவிட தத்துவார்த்த காரணங்களையே கூடுதலாகச் கற்பிக்க வேண்டும்.
3. உடல் நலத்துடன் வாழ போசாக்குள்ள உணவு மாத்திரம் உட்கொள்வது பொருத்தமானதா.
4. விளையாட்டு மைதானத்தில் நாம் பெறும் அனுபவம் நன் நடத்தை விருத்திக்கு உதவும்.
5. நாட்டின் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு, பெருவிளையாட்டு, தேசிய விளையாட்டுக்களின் முன்னேற்றம் அந்நாட்டின் சமாதானத்துக்கும், சுபிட்சத்துக்கும் ஓர் எடுத்துக்காட்டாகும்.
6. தேகப்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதன் மூலம் இருதயநோய் விருந்து தன்னைக்காத்துக் கொள்ள முடியும் என்ற முக்கிய கருத்தினை வைத்தியர்கள் அறிவுறுத்தியுள்ளனர்.
7. பருத்த தசைத் தொகுதியுள்ள ஒரு சிலர் சமநிலை ஆளுமையுடையவர் என அறிமுகப்படுத்தலாம்.
8. ஏதாவது ஒரு பாடத்தில் பிரயோகிப்பு முறை இல்லாவிடின், விடய அறிவில் முக்கியத்துவம் இல்லை.

உங்கள் விடைகளை மொடியூலின் இறுதியிலுள்ள விடைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

நாம் இப்போது உடற்கல்வி என்றால் என்ன? என்பது தொடர்பான கற்றலில் ஈடுபடுவோம்.

பகுதி - 1

### 3.0. உடற்கல்வி என்றால் என்ன?

உடற்கல்வி என்றால் என்ன என்பதனை விளங்கிக் கொள்வதற்கு, அதன் வரைவிலக்கணம் பகலந்துரையாடுவோம்.

#### 3.1 உடற்கல்வி தொடர்பான வரைவிலக்கணங்கள்

வரைவிலக்கணம் என்பது வரையறுக்கப்பட்டதாகும். உடற்கல்வி என்பது என்னவென்று விளக்கமளிப்பதற்காக உங்களுக்கு நான்கு வரைவிலக்கணங்கள் முன்வைக்கப்படுகின்றன. அவற்றை அவதானியங்கள். இவற்றால் வெளிப்படுத்தப்படுவது பலதரப்பட்ட கல்வியியலாளர்களின் வெவ்வேறான அபிப்பிராயங்களாகும். அவற்றின் அனுசரணையுடன் நீங்களும் வரைவிலக்கணமொன்றை உருவாக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

வில்லியம்ஸ் பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர் எம். டி. பட்டம் பெற்றவர். அமெரிக்காவில் கொலம்பியா சர்வகலாசாலையின் உடற்கல்வித்துறைப் பேராசிரியராவார். உடற்கல்வி அடிப்படைக் கோட்பாட்டு என்ற நூலின் ஆசிரியருமாவார்.

ஜே. எவ். வில்லியம்ஸ்

தசைநார் தொகுதிகளின் துரித செயற்பாடுகளுடன் தொடர்புபட்ட துலங்கல் காரணமாக ஒரு மனிதன் சிறந்தவனாக மாற அல்லது உருவாக ஊக்குவிக்கும் பூரண கல்விச் செயல்பாடுகளில் ஓர் அம்சம் உடற்கல்வியாகும்.

இங்கு முக்கியமான அம்சங்கள் சிலவற்றை விளக்க வேண்டும். துரித தசை அசைவுச் செயற்பாடுகள் நடைபெறும் பொழுது, புத்துணர்வு தோன்றும். அப்புத்துணர்வு, உள, மனவொழுச்சி நன்நடத்தை, சுகாதாரத் தன்மை ஆகியவை தொடர்பானவை. அது வாழ்க்கைக்குப் பொருத்தமான பல நன்நடத்தை மாற்றங்களை மனிதனுள் ஏற்படுத்த முயலுவதுமட்டுமல்ல, முழுமையான கல்விச் செயற்பாட்டின் ஒரு பகுதியாகவே குறிக்கப்படுகின்றது. இவ்வெல்லாக் கருத்துக்களும் ஒரு கூற்றினுள் எவ்வளவு அழகாக கூறப்பட்டுள்ளதென்பதை அவதானியங்கள்.

பிரயுநெல்லும், ஹெக்மனும் அமெரிக்க நாட்டு உடற்கல்வியியலாளர்கள் இருவராவர்



சீ. எல் பிரவுநெல்லும், பீ. ஹெக்மனும் தசைநார் இயக்கத்தொழிற்பாடுகள் காரணமாக மிகப் பொருத்தமான வளர்ச்சியையும் அபிவிருத்தியும் ஏற்படதகுந்த முழுமையான அனுபவங்களின் சேர்க்கை உடற்கல்வியாகும்.

**வில்லியமஸ், பிறவுநெல் இருவரும் அமெரிக்கநாட்டு உடற்கல்வியியலாளர்கள்.**

**வில்லியமஸ், பிறவுநெல்**

உரிய வகுப்பினருக்காக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தேவைப்படும் பெறுபேறுகளை நோக்கமாகக் கொண்டு செயற்படுத்தப்பட்ட தனிநபரின் உடற்செயற்பாடுகளின் தொகுப்பு உடற்கல்வியாகும். பிள்ளைகளின் சுபாவம், தேவை, முயற்சி, சகிப்புத்தன்மை ஆகியவற்றிற்கேற்ப பல உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளில் தேவையானதைமட்டும் தெரிவு செய்தல், என்பது, வகுப்பினருக்காகத் தேர்ந்தெடுப்பதைக் குறிப்பதாகும். தேவைப்படும் பெறுபேறுகளை நோக்கமாகக் கொண்டு செயற்படுத்தல் என்பது கல்விப் பெறுபேற்றை அடைவதற்கான செயற்படுத்தலாகும். உடற்கல்வித் தொழிற்பாடுகளைத் தெரிவு செய்ததுடன் அல்லது நடைமுறைப் படுத்தியதுடன் மட்டும் குறிப்பிட்ட பெறுபேற்றை அடையமுடியாது. விவேகியான ஆசிரியர் அவற்றைப் பொருத்தமுறத் தொழிற்படுத்த வேண்டிவரும். அவற்றினால் ஆளுமை விருத்தியடைய வேண்டும்.

**ஹெல்சியும், போடரும் இரு அமெரிக்க உடற்கல்வியியலாளர்கள்**

ஈ. ஹெல்சியும் எல். போடரும்

ஒவ்வொருநபருக்கும், அவர்களின் ஆற்றலுக்கும், இயல்புக்கும் ஏற்ப ஆகக்கூடிய ஒத்திசைவான அபிவிருத்தியைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் கல்வியின் நோக்கமாகும். திட்டமிடப்பட்ட அபிவிருத்தி அனுபவங்களைத் தனிநபருக்குப் பெற்றுக் கொடுப்பது கல்வி எனக் கொண்டால், துரித தசை அசைவுகளைப் பயன்படுத்தி அபிவிருத்தி அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொடுப்பது உடற்கல்வியாகும்.

இவ்வரைவிலக்கணத்தில் அடங்கியுள்ள முக்கிய அம்சங்கள் எவை? பொதுக்கல்வியும் உடற்கல்வியும் திட்டமிடப்பட்ட அபிவிருத்தி அனுபவங்களைப் உடற்கல்வியும் திட்டமிடப்பட்ட அபிவிருத்தி அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொடுப்பதனையே நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. உடற்கல்வியினூடே திட்டமிடப்பட்ட அபிவிருத்தி அனுபவங்களைத் துரித தசைகளின் இயக்கங்கள் மூலமாகப் பெற்றுக்கொடுக்கிறது. இங்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு உங்களுக்கு முன்வைக்கப்பட்ட வரைவிலக்கணங்கள் நான்கிலும் உள்ளடக்கப்பட்ட அடிப்படை கோட்பாடுகள் என்ன?

அவ்வரைவிலக்கணங்களின் முக்கிய கோட்பாடு:

- \* ஒழுங்கமைத்தலால் அல்லது மாற்றத்தால் உடற்கல்வி நோக்கங்களும் குறிக்கோள்களும் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.
- \* இந்நோக்கங்களும், குறிக்கோள்களும் திட்டமிடப்பட்ட அபிவிருத்தி அனுபவங்களாகும்.
- \* இவ்வாறான அனுபவங்களின் மூலம், உச்ச வளர்ச்சியையும், அபிவிருத்தியையும் பெற்றுக்கொடுத்தல் வேண்டும்.
- \* பிள்ளைகளின் சுபாவம், தேவை, முயற்சி, இயல்பு இவற்றிற்கேற்ப இவ்வாறான அனுபவங்களை அபிவிருத்தியடைச் செய்தல் வேண்டும்.
- \* உடற்கல்வி பூரண அல்லது முழுமையான கல்வி நடைமுறையில் முற்றுப்பெறாத பகுதியாகும். உங்களால் ஆக்கப்படுகின்றவரைவிலக்கணம் இவ்வடிப்படைக் கோட்பாடுகளால் பெரும்பாலும் உள்ளடக்கப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்.

**செயற்பாடு**

- 1

உங்கள் அறிவு, கருத்து என்பவற்றின் அடிப்படையில் உங்களது வசனநடையில், உடற்கல்வி என்பதற்கு வரைவிலக்கணம் தாரூங்கள். உடற்கல்விக்கு வரைவிலக்கணம் அறிந்துகொண்ட நீங்கள் தொடர்ந்து உடற்கல்வியின் நோக்கத்தின் வரைவிலக்கணத்தையும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

**3.2. உடற்கல்வியின் நோக்கம் : - வரைவிலக்கணம்**

உடற்கல்வியின் நோக்கத்தினை விளக்க இரு வரைவிலக்கணங்கள் முன்வைக்கப்படுகின்றன.

ஜே. எவ். விலியம்ஸ்சின் கருத்து :

உடல் ரீதியாகப் பூரணத்துவமுடைய, உளரீதியாக ஊக்குவிக்கக் கூடிய திருப்தியுள்ள, சமுதாயரீதியாகப் பொருத்தமுடைய, தேவையானபோது பங்குகொள்வதற்காகத் தனி நபருக்கு அல்லது குழுவிற்கு சிறந்த விவேகத் தலைமைத்துவத்தையும் போதுமான வசதிகளையும் போதுமான சந்தர்ப்பத்தையும் அளிப்பதை உடற்கல்வி நோக்கமாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும். விலியம்ஸ்சின் இவ்வரைவிலக்கணத்தை நோக்குபோம்.

### உடல் ரீதியாக முழுமையான சந்தர்ப்பம்

உடல் அமைப்புக்கேற்ப தேர்ந்தெடுக்கப்படும் செயற்பாடுகள் உற்சாகமூட்டுவதாக இருத்தல் வேண்டும். பயிற்சியின் மூலம் உடல்விருத்தி பெற வேண்டும். விருத்தி மட்டத்திற்கேற்ப விஞ்ஞான முறைப்படி செயற்பாடுகள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுதல் வேண்டும். உடல்நலம், செயற்றிறன், உடல் உள நலம் என்பவற்றைப் பெறுவதற்கு முக்கிய கவனஞ் செலுத்தப்படுதல் வேண்டும்.

### உளரீதியாக ஊக்குவிக்கவும் திருப்தியற்ச செய்தலுக்குமான சந்தர்ப்பம்

செயற்பாடுகள் தேர்ந்தெடுப்பதுடன், செயற்படுத்துவதும், அதைச் செயற்படுத்தும்போது பிள்ளைகளின் சிந்தனைகளைக் கிளறிவிடும் விதத்தில் செயற்பாடுகளைத் தெரிவதுடன் செயற்படுத்தவும் வேண்டும். ஏதாவது செயற்பாடொன்று திரும்ப திரும்ப நெடு நேரம் செய்வதால் மூளையின் வேலைப்பழு குழைவடையும். செயற்பாடுகளின் இறுதியில் பிள்ளைகளுக்கு ஒரு திருப்தி ஏற்படவேண்டியது போலவே அவர்கள் ஆறுதலடையும் வேண்டும்.

### சமூக ரீதியாக உகந்த சந்தர்ப்பங்கள் :

நன்னடத்தையும் சமுதாய மதிப்பும் உடற்செயற்பாடுகள் மூலம் பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். அதன்படி தேர்ந்தெடுக்கும் செயற்பாடும் அமையவேண்டும். தற்போதைய சமுதாயத்துக்கும், எதிர்கால பரம்பரைக்கும் நாங்கள் தேர்ந்தெடுத்த செயற்பாடுகள் மூலம் சேவையைப் பெற்றுக் கொடுப்பதே எங்கள் முயற்சியாகும். சட்டத்தை மதித்தல், நேர்மை, உண்மையான ஒத்தாசையும் ஒவ்வொருவரினதும் குண இயல்புகளையும், அபிப்பிராயங்களையும் மதிக்கும் பண்பை பிள்ளைகளிடத்தில் ஏற்படுத்த எடுக்கும் முயற்சி சிறப்பான கல்விவினது பண்பாகும்.

## விவேகமுடைய தலைமைத்துவமும், போதுமான வசதியும், சந்தர்ப்பங்களும்

உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளில் விவேகமான தலைமைத்துவம் என்பது விவேகமான உடற்கல்வி ஆசிரியரைக்குறிக்கும். போதுமானளவு வசதிகள் என்பது உபகரணங்கள், பணம், தொழில்நுட்பம் என்பனவாம். போதுமான சந்தர்ப்பம் என்பது பாடசாலை நேரத்தில் ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் பாட வேளைகளும் புறம்பாக ஈடுபடும் பயிற்சிக்காலமாகும்.

புயகர் அமெரிக்க உடற்கல்வியியலாளர். சாள்ஸ் ஏ. பியுகரின் நோக்கம் உடற்கல்வியின் நோக்கங்களுக்கும் உடற்கல்வி என்பதன் கருத்துக்கும் பியுகரின் வரைவிலக்கணம்.

முழுமையான கல்வி செயற்பாட்டிலே முக்கிய பகுதியான உடற்கல்வி உடல், உள மனவெழுச்சி, சமூகம் ஆகியவற்றுடன் பொருத்தமான நாட்டு பிரசைகளை விருத்தி செய்யும் நோக்குடைய ஒரு புலமாகும்.

**பியுகருடைய வரைவிலக்கணத்தை நுணுகி நோக்குவோம் :**  
**உடற்கல்வி முழுமையான கல்விச் செயற்பாட்டினது தொடர்ச்சியான பகுதியாகும்.**

இங்கு உடற்கல்வி என்றால் என்ன என்பதற்குத் தரப்பட்ட விலியம்சின், வரைவிலக்கணத்தினாலும், ஏனைய மூன்று வரைவிலக்கணங்களாலும் கூறப்பட்ட அந்தக் கோட்பாடுகளை உங்கள் மனதில் இருத்திக் கொள்வது மிக முக்கியமாகும். உடற்கல்விக்குத் தனித்துவம் உண்டு. எனினும் அது கல்விச் செயற்பாட்டில் பிரிக்க முடியாத உயிர்த்தன்மை வாய்ந்த ஒரு பகுதியாகிறது.

**உடல், உள, மனவெழுச்சி என்பவற்றுடன் சமுதாய முறையில் பொருத்தமான தனியார் விருத்தி :**

உடல், உள, மனவெழுச்சி, சமுதாயத்துறை, தனி ஆள் திறன் அல்லது ஆழுமையின் பகுதியாகும். உடற்கல்வி மூலம் ஆழுமை விருத்திபெற வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இதனையே தனி ஆள் விருத்தி என்றும் கருதப்படுகிறது. சிறந்த ஆளுமையை விருத்தி செய்து அவர்களை நாட்டின் நற்பிரசை ஆக்குவது பியுகருடைய நோக்கத்தினுள் இருக்கும் மற்றைய எதிர் பார்ப்பாகும்.

**உடற்கல்வி செயற்பாட்டினூடாகவே இப்பெறுபெறு பெற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது**

கல்விப் பெறுபெறுகளைப் பெற்றுக்கொவதற்காக உடற்கல்வியில், உடற்செயற்பாடுகள் சேர்த்துக்கொள்ளப்படுகின்றன என்பதில் எதுவித சந்தேகமில்லை. ஆளுமை விருத்தியும், தனியார் விருத்தியும் ஏற்படும் வகையில் செயற்பாடுகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டியதுடன் செயற்படுத்தவும் வேண்டும்.

விலியம்சினதும், பியுகரினதும் உடற்கல்வி நோக்கங்கள் தொடர்பாக வரைவிலக்கணத்தில் அடங்கும் கோட்பாடுகள் என்ன என்பதனை நோக்குவோம். மேற்குறிப்பிட்ட இரு நோக்கங்களின் அடிப்படைக் கோட்பாடு:

- \* உடற்கல்வியினால் உடல் விருத்தி
- \* உடற்கல்வியினால் உள விருத்தி
- \* உடற்கல்வியினால் மனவெழுச்சி விருத்தி.
- \* உடற்கல்வியினால் சமூதாய விருத்தி
- \* உடற்கல்வியினால் நற்பிரசைப் பயிற்சி.
- \* உடற்கல்விக்காக ஆசிரியர் பயிற்சி.
- \* உடற்செயற்பாடுகள் செய்வதற்கான வசதிகளை அளித்தல்.
- \* உடற்செயற்பாடுகளுக்கான நேரத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- \* பொதுக்கல்வியில் பெறுபெறுகளை அடைவதற்கு உதவுதல்.
- \* உடற்செயற்பாடுகளின் மூலம் கல்வியைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

ரிளாக், டயிள்யூ, தெதரிண்ட், ரியூயோர்க் சர் வகலா ாலையின் உடற் கல்விப் ப்ராசிரியர் ஆவர்.

தொடர்ந்து உடற்கல்வியின் குறிக்கோள்கள் இங்கு முன்வைக்கப் படுகின்றது.

### 3.3 உடற்கல்வியின் குறிக்கோள்கள் :

பலதரப்பட்ட நூல்களிலிருந்து பெறப்பட்ட குறிக்கோள்களில் ஐந்து பட்டியல்களாகத் தற்ப்படுகின்றது. அவற்றினூடாக இலங்கைக்குப் பொருத்தமான உடற்கல்விக் குறிக்கோள்களை அமைக்க அவற்றை நாம் கற்கின்றோம்.

1. பெரும் தசைகளின் செயற்பாடுகளில் குறிப்பிடும் வகையில் பிள்ளைகளின் வாழ்க்கை ஒழுங்கமைத்தல் வேண்டும் ஒழுங்கு அமைத்தல் வேண்டும்.
11. சமூக விளைவுகள்.
111. விருப்புக்கள் சார்ந்த பொறிமுறை விருத்தி. விவேகம் சார்ந்த பொறிமுறை விருத்தி. நரம்பு தசைச் சார்ந்த பொறியியல் முறை விருத்தி. உறுப்புக்கள் சார்ந்த பொறிமுறை விருத்தி.

### நாசின் குறிக்கோள்கள்

1. புலன் உறுப்புக்களின் விருத்தி.
2. நரம்பு தசைகளின் விருத்தி.
3. கருத்து வெளிப்பாட்டு விருத்தி.
4. மனவெழுச்சி விருத்தி.

### சர்வீனூடைய குறிக்கோள்கள்

1. உடல்  
அ. உடநல விருத்தி  
ஆ. உடற்செயற்பாடுகளில் திறமை விருத்தி.  
இ. உடல் வளர்ச்சியும் விருத்தியும்.
2. மனவெழுச்சி விருத்தி.
3. சமுதாய விருத்தி.
4. மகிழ்ச்சிகரமான செயற்பாட்டு விருத்தி.
5. அறிவு சார்ந்த  
அ. உடநல அறிவு வளர்ச்சி.  
ஆ. விளையாட்டு உபாயங்களும் சட்ட திட்ட விளக்கங்கள் தொடர்பான விருத்தி.

அமெரிக்கக் கல்வியில் அனைத்து மட்டங்களிலும் உடற்கல்விக்கு விசேட இடம் கொடுக்கப்படுகிறது.

இதன் காரணமாக பிரபல்யமான உடற்கல்வி தேசிய சங்கம் உருவானது.

இங்கு பரிசோதனைகள் மூலம் விடயஞானம் ஏற்றப்பட்டது. American Association for health Physical Education and Recreation.

ஹரி க்ரோல் பத் மதுரையில் வை. எம். சீ. ஏ. உடற் கல்விக் கல்லூரியின் கர்த்தா. இந்நோக் கங்கள் இந்தியாவுக்கு பொருத்தும் வகையில் அமைக்கப்பட்டவையாகும்.

சுகாதாரம், உடற்கல்வி பொழுதுபோக்கு, தொடர்பாக அமெரிக்க சங்கத்தின் குறிக்கோள்கள்:

1. உச்ச உடற்சிறப்புச் செயற்பாட்டுக்களைச் செயற்படுத்தலும் அதனை விருத்தி செய்தலும்
2. பயனுள்ள திறமை களை விருத்தி செய்தலும்
3. சமுதாயம் ஏற்கும் விதத்தில் வாழ்க்கை முறையை நடாத்திச் செல்லப் பழக்குதல்
4. பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடுகளினூடாக மகிழ்ச்சியைப்பெற்றுக் கொள்ள கற்பித்தல்.

'பத்' என்பவரின் குறிக்கோள்கள் :

1. உறுப்புக்களின் சக்தியை விருத்தி செய்தல்.
2. தசை நரம்பிழையங்களின் ஒத்திசையும் திறனைக் கற்பித்தல்.
3. சாதாரணமாக உடற்கல்வி செயற்பாடுகள் தொடர்பாகவும், விளையாட்டுக்கள் தொடர்பாகவும் சிறந்த எண்ணக் கருவை விருத்திசெய்தல்.

4. பொருத்தமான சமுதாய எண்ணக்கருக்களையும் நன்னடத்தையும் அபிவிருத்தி செய்தல்.

5. முறையான சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை விருத்தி செய்தல்.

பத் என்பவரின் குறிகோள்கள் சம்பந்தமாக சுருக்கமான விளக்கத்தினை நீங்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அது தொழில் ரீதியாக அவசியமானது. அவ்விடயங்களை மனத்தில் பதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

## 1. உறுப்புக்களின் சக்தியை விருத்தி செய்தல்

இது உடலின் பல்வேறு தொகுதிகளின் செயற்பாடுகளை முன்னேற்றமடையச் செய்தலையும் அவற்றின் சக்தியை அதிகரித்தலையும் குறிக்கிறது உடற்றகமைகள், உடற் சுகாதாரம் உடற்றிறன்கள் என்பவற்றைப் பெற்றுக்கொடுத்தல். என்பன இதனால் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ஆசிரியர் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடும்போது அவை விருத்தியடையக்கூடிய முறையில் தனி ஆள் தேர்ந்தெடுக்கும் செயற்பாடுகளின் மூலம் உடலில் பெரும் தசைகள் செயற்பட வேண்டும். வாழ்க்கையில் ஏற்படும் துயர் நிலையைத் தாங்க வல்ல தன்மையை பெற்றுக்கொடுப்பதும் இதன் நோக்கமாகும்.

உடற்றகமை தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை "பரீட்சையும் அளவீடும்" என்ற மொடியூல் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

## II. நரம்பு தசை இழையங்களின் ஒத்திசைவும் திறன்களை விருத்தி செய்தலும்

பலவகையான உடற்றிறன்கள் அடங்கிய செயல்களில் நிபுணத்துவம் பெறுவதால் அன்றாட வாழ்க்கை செயற்பாடுகளுக்கு பயிற்சி மாற்றம் ஏற்படும்.

II. கை-கண், கை-கண்-கால், உடல், உளம் சுறுசுறுப் படைதல், ஒத்திசைவு போன்ற திறன்கள் வளர்ச்சியடையும். துலங்கல் நடவடிக்கைகளின் வேகம் அதிகரிக்கும். முடிவெடுக்கும் ஆற்றலின் தன்மை விரைவுபடும். மிக குறைவான தொழில்பாட்டுடன் உடற்றிறன்கள் வெளிப்படுத்தப்படும். ஆற்றல் சிடைக்கும் பல்வேறு சம்பவங்களை ஆதாரபூர்வமாகத் தர்க்கித்து பகுத்தறியும் ஆற்றலைப் பெறுதலும் இங்கு எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.



### III. விளையாட்டுக்கள் தொடர்பாகவும் சாதாரண உடற்கல்வி செயற்பாடுகள் தொடர்பாகவும், பிழையற்ற எண்ணக்கரு வினை அபிவிருத்தி செய்தல்

அபிவிருத்தி அடைந்ததுவரும் நாடுகளில், விளையாட்டு, உடற்கல்வி, செயற்பாடுகளுக்குக் காட்டப்படும் முக்கியத்துவம் மிகக் குறைவு. இந்நாடுகளில் கற்றவர்கள் கூட அதன் அவசியத்தை உதட்டளவில் வெளிப்படுத்தினாலும் கூட அதனைச் செயற்படுத்த, அபிவிருத்தி செய்ய உதவி அளிப்பதாக இல்லை. இதற்கான காரணம் எவ்வாறாயிருப்பினும் பிள்ளைகளின் உடல், உள அபிவிருத்திக்கு விளையாட்டும், உடற்கல்வி செயற்பாடுகளும் அவசியம் எனும் தத்துவத்தை எமது மக்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்தவேண்டியுள்ளது. இது தொடர்பாக மேலதிக விடயங்களை உடற்கல்வித் தத்துவங்கள் எனும் மொடியூலில் கற்கலாம்.

### IV. பொருத்தப்பாடான சமூக எண்ணக்கருக்களையும் நடைமுறைகளையும் விருத்தி செய்தல்

உடற்கல்விச் செயற்பாடுகள், சமூகஎண்ணக்கருக்களை வளர்க்கக் கூடிய ஆற்றல் மிக்கது. விளையாட்டு மைதானம் பிள்ளைகளின் ஒழுக்காற்று நடிவக்கைகளை வளர்க்கும் ஒரு சிறந்த களமாகும். ஆசிரியரினால் மேற்பார்வை செய்யப்படும் விளையாட்டு செயற்பாடுகளினால் சமுதாயத்தில் பிரவேசிக்கத் தேவையான நற்பிரசைப் பயிற்சிக்கு அவசியப்படும் குணம்சம்ங்களைப் பெற்றுக்கொடுக்க முடியும். போட்டி புரிந்துணர்வு, தலைமைத்துவம், சகிப்புத்தன்மை, பொறுமை, ஆகிய குண இலட்சணங்கள் பயிற்சிகளின் மூலம் வாழ்வில் நடக்கும் சம்பவங்களுக்குத் துணையாக்கிக் கொள்ளக்கூடியதாகக் கற்பிக்க முடியும்.

### V முறையான சுகாதார பழக்க வழக்கங்களை அபிவிருத்தி செய்தல்

இங்கு உடல், உள சுகாதாரம் இரண்டும் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. நல்லதோர் உடலுக்குள் நல்லதோர் மனதை ஏற்படுத்தும் முயற்சி வரவேற்கப்படுகின்றது. மூன்றாம் உலக நாடுகளில் நாடுகளில் முறையான சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை நடைமுறைப்படுத்த முடியாமையால் விஞ்ஞான, சுகாதார அறிவைப் பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டியதாலும், தனிமனினுக்கும் பொது மக்களுக்கும் சுகாதாரம் கற்பிக்க வேண்டியுள்ளது. இதன் முக்கிய நோக்கம் வாழ்க்கையில் சிறந்த குண இயல்புகளை அதிகரிக்கச் செய்வதாகும்.

இதுவரை எம்மால் தரப்பட்ட குறிக்கோள்களைப் பற்றி, பார்க்கும் போது சமநிலைப்பாடு அதில் உள்ளடக்கப்பட்டிருப்பது தெரியும். நாட்டின் தேவைக்கேற்ற நோக்கம் போன்றே குறிக்கோளும் ஒழுங்கமைக்கப்படும். மேற்குறிப்பிட்ட குறிக்கோள்களைத் தவிர ஏனைய அனைத்தும் அமெரிக்க நாட்டு மக்களுக்கு ஏற்ப ஏற்படுத்தப்பட்டவையாகும். 'பக்கின்' குறிக்கோள்கள் இந்தியாவுக்கென்றே ஒழுங்கமைக்கப்பட்டவையாகும், இவை இரண்டிற்கும் இடையே ஒரு வேற்றுமை இருப்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள் 'பக்' அவற்றை மாற்றியது இலங்கையர் போலவே. இந்தியரும் உடற்செயற்பாடுகள் தொடர்பாக அவ்வளவு அக்கறைகாட்டாததினாலேயாகும். இலங்கை மக்களுக்கும் 'பக்கின்' குறிக்கோள்கள் பொருந்துமா? எங்கள் தேவைக்கேற்ப கட்டியெழுப்பப்பட வேண்டிய குறிக்கோள்கள் யாவை? இவ்வினாக்கள் இரண்டையும் நான் உங்கள் முன் வைக்கின்றேன். அவற்றினூடே உங்கள் மனதை ஈடுபடுத்துங்கள்.

### மேற்குறிப்பிட்ட குறிக்கோள்களின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகள்

- \* உறுப்புக்களின் சக்தியையும் உடற்றகைமைகளையும் பெற்றுக்கொடுத்தல்
- \* இயக்கத் திறன்களைப் பெற்றுக்கொடுத்தலும் துலங்கல் வேகத்தை வளர்த்தலும்.
- \* ஆளுமை விருத்தியும், மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடும்.
- \* சிறந்த சமுதாய பழக்கவழக்கங்களையும் சிறந்த எண்ணங்களையும் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- \* மகிழ்ச்சிகர செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் பழக்கம்.
- \* உடற்செயற்பாடுகள் தொடர்பான நல்லெண்ண விருத்தி.

### செயற்பாடு 11

இலங்கைக்குப் பொருந்தும் உடற்கல்வி குறிக்கோள்கள் ஐந்தை விளக்கமளித்து அதற்கான காரணங்களையும், சுருக்கமாகக் காட்டுக. உடற்கல்வி என்பது என்ன? அதன் நோக்கங்களும் குறிக்கோள்களும் யாவை? என்ற வினாவுக்கு விடை விளக்கமாக விபரிக்கப்பட்டுள்ளது. அடுத்தபடியாக நாம், இவ் வினாவுக்கு பரடம் பொதுக் கல்வியுடன் எப்படி தொடர்பாகிறது என்பதை அவதானிப்போம்.

## 4.0 பொதுக்கல்விக்கும், உடற்கல்விக்கும் இடையேயுள்ள தொடர்பு

இத் தொடர்பை ஐந்து கருத்துக்கள் மூலம் சுருக்கமாக விளக்குகிறேன். இவ்வறிவை மேலும் விருத்தி செய்வதற்குப் பொதுக் கல்வியும், கல்வி உளவியல் தொடர்பான தொழில்சார் கல்வி மொடியூல்களும் இது பற்றிக் கூடுதலாக உங்களுக்கு விளக்கமளிக்கும்.

### 4.1 துலங்கல்மூலம் ஏற்படும் மாற்றம் தொடர்பான எண்ணக்கரு

பொதுக்கல்வியில் கற்றல் நடைபெறும் முறைகளைக் காட்டுவதற்காக உபயோகிக்கப்பட்ட ஒரு முறையின் நான்கு சந்தர்ப்பங்கள் காட்டப்பட்டுள்ளது அவை பின்வருமாறு

- \* தனி ஆள்
- \* சந்தர்ப்பம்.
- \* சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப காட்டும் துலங்கல்.
- \* துலங்கல் காரணமாக தனிமனிதனில் ஏற்படும் சாதாரண நடத்தைக் கோலத்தின் மாற்றம்.

விலியம்ஸ் என்பவர் உடற்கல்வி தொடர்பாகக் கொடுத்த வரைவிக்கணத்தை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அவர் குறிப்பிட்டது துலங்கல் தொடர்பானதாகும்.

உடற்கல்வி செயற்பாடுகளின் மூலம் மனத்திருப்தி ஏற்படுகிறது. விளையாடுகின்ற சந்தர்ப்பங்களின் மூலம் அம் மனத்திருப்திக் குத் துலங்கல் பெறப்படும். இம்மனத்திருப்தியும் ஆதரவும் உடல், உள மன எழுச்சியும் சமூக நன்னடத்தையும், சுகாதார விஞ்ஞானமாகும். உதாரணமாக,

- \* உடற்கல்வித் துறையில் உடற்றகைமையைத் தூண்டுவதால் ஏற்படும் துலங்கல்.
- \* உளத்துறையில் புத்துணர்ச்சியைத் தூண்டுவதால் ஏற்படும் துலங்கல்.
- \* மனவெழுச்சித்துறையில் தூண்டி முன்வைக்கப்படுவதால் பொறுமையும்.

- \* சமூகத்துறையில் தூண்டி முன்வைக்கப்படுவதால், உதவி ஒத்தாசையும்
- \* நல்லொழுக்கத் துறையில் தூண்டி முன்வைப்பதனால் சட்டதிட்டங்களை மதிக்கும் மனப்பாங்கும்
- \* சுகாதாரத் துறையில் தூண்டி முன்வைக்கப்படுவதால் அன்றாட தனி ஆள் சுக சேமமும்

இப்படியான துலங்கல்கள், சாதாரண நடத்தை மாற்றமாக பெற்றுக் கொடுக்க முடியும். இத்துலங்கலும், பெறுபேறும் பொதுக்கல்வியாலும் எதிர்பார்க்கப்படுபவையாகும். எனவே பொதுக்கல்விக்கும், உடற்கல்விக்குமிடையில் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு.

#### 4.2 நுட்பம் அல்லது தொழில்நுட்ப அறிவால் பெறப்படும் நோக்கங்கள் தொடர்பான எண்ணக்கரு .

சில அறிஞர்கள் கற்றல் தொடர்பான செயற்பாடுகளை மூன்று சந்தர்ப்பங்களாகப் பிரித்துக்காட்டியுள்ளனர்.

- \* நுட்பம் அல்லது தொழில்நுட்ப அறிவு.
- \* அனுபவ அறிவு.
- \* ஒன்றித்தல் அல்லது மனப்பாங்கு தொடர்பான அறிவு.

இங்கு நுட்பம் அல்லது தொழில்நுட்ப ஆற்றல் என்று கவனிக்கப்படுவது ஒருவித விடயத்துறைக்கு அல்லது அதன் பகுதிக்கு உரிய விசேட அறிவாற்றலாகும். நாங்கள் உடற்கல்வியைச்சற்று நோக்கினால் நுட்ப அல்லது தொழில்நுட்ப அறிவாற்றல் என்பதனை ஏற்க முடியும். உதாரணமாக உடற்கல்வியின் ஒரு விசேட பகுதியை எடுப்போம். என்புத்தசை சமநிலை செயற்படுவதால் தொடர்பு இயக்க பொறிமுறை பற்றி அறிகிறோம். இது அனுபவவாயிலாகப் பெறப்படுகிறது. அனுபவ அறிவு என்பது ஒருவரினுள் தொழில்நுட்ப அறிவின் காரணமாக பெறப்படும், உதவியளிக்கும் தன்மை அல்லது அறிவாற்றல் ஆகும்.

ஆசிரியரினால் தொழில்நுட்ப அறிவு அளிக்கப்பட வேண்டும். இப்பேற்பட்ட சுயமுயற்சி அனுபவ பயிற்சி மாற்றம் பெறக்கூடிய முறையில் அமையும்.

மூன்றாவது சந்தர்ப்பமான பங்களிப்பு அனுபவம், தொழில்நுட்ப சுயமுயற்சி தொடர்பான சிறந்த எண்ணங்கள், தமது மதிப்பீட்டுக் கோவைக்கு சேர்த்துக் கொள்ளப்படவேண்டியதாகும். பொதுக் கல்வியிலும் இம் மூன்று சந்தர்ப்பங்களும் இடம் பெறுவதால் அவை இரண்டிற்கும் இடையே தொடர்புகள் இருக்கின்றன.

### 4.3 பென்ஜமின் ப்லும்பின் பகுப்பாய்வு தொடர்பான கோட்பாடுகள்

பென்ஜமின் ப்லும்பின் கல்வியியல் நோக்கங்களை அவதானிக்கும் போது மூன்று சந்தர்ப்பங்களைக் காணலாம்.

- \* அறிதல் புலம்
- \* மனஎழுச்சிப் புலம்.
- \* உளவியக்கப் புலம்.

பென்ஜமின் புலம் அறிதல் புலத்தினை ஆறுமட்டங்களில் பிரித்துக் காட்டினார்

அறிதல் புலம் என்பது கற்றலுக்காக தேவைப்படும் அறிவுத் துறையாகும். எண்ணத்துறை என்பது அறிவைப் பெற்றுக் கொடுப்பதினால் கட்டி யெழுப்பக்கூடிய மனஎழுச்சி புலமாகும். உளவியக்கப் புலம் என்பது சிந்தனையாலும், எண்ணங்களாலும் ஏற்படும் உளவெழுச்சிச் செயல் அமர்வு விருத்தியை கட்டியெழுப் புவதாகும். உடற்கல்வி அறிவுத்துறையினுள் உள்ள டக்கப்பட்டுள்ளது. அறிவு விளக்கம், பாவித்தல், அவதானிப்பு தொகுப்பு, மதிப்பீடு ஆகிய ஆறுமட்டங்களிலும் அவை செயற்படுத்த படுகிறது. உடற் கல்வித்துறையுடனான உதாரணங்கள்.

- \* விளையாட்டுகள் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு, ஜிம்னாஸ்டிக், நீர் விளையாட்டு ஆகிய செயற்பாடுகளில் இயக்கப்பாட்டு உயிரியல் கொள்கைகளும் விமர்சனமும்.
- \* அது தொடர்பான உயிரியல் கொள்கைகளும், விமர்சனமும்.
- \* அவற்றின் விளையாட்டு உபாயம்.
- \* அவை தொடர்பான சட்டதிட்டங்கள்.
- \* உடற்கல்விக் கோட்பாடுகள்.
- \* இயற்கையை மதித்தலும், இரசித்தலும்.
- \* உடலமைப்பியலும், உடற்றொழிலியல் அறிவும்.
- \* சுகாதார விஞ்ஞான அறிவு.

பொதுக்கல்வி முயற்சி எடுப்பதும், பலதரப்பட்ட கல்வித் துறைகளின் அறிவுத்துறை, எண்ணத்துறை, மன எழுச்சி நோக்கங்களை ஈடேற்றிக் கொள்வதற்கேயாம். பொதுக்கல்வியில் இதைச் செயற்படுத்திக் கொள்வது பலதரப்பட்ட பாடங்களைக் கற்பிப்பதன் மூலம் ஆகும். உடற்கல்வியை உபயோகப்படுத்திக் கொள்வது, உடற்கல்வி செயற்பாடுகள் மூலம் ஆகும். உபயோகிக்கும் உபகரணங்களில் வேற்றுமை இருந்தாலும் குறிக்கோளாகப்பார்க்கும் போது அதில் ஒற்றுமை காணப்படுகிறது. அதனால் பொதுக்கல்விக்கும் உடற்கல்விக்கு மிடையே தொடர்பு உண்டு.

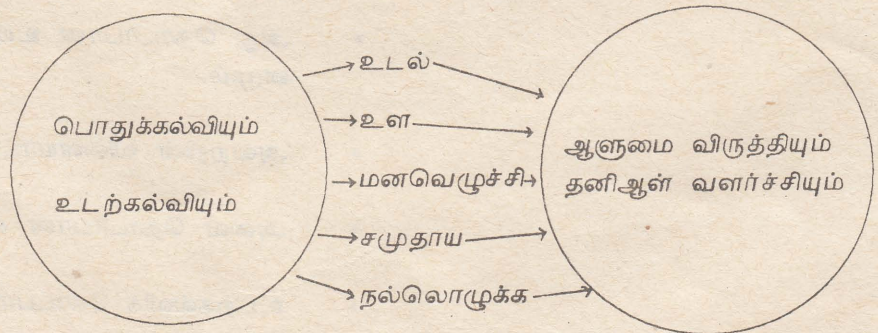
#### 4.4 ஆளுமை விருத்தியும் தனி ஆள் விருத்தி தொடர்பான எண்ணக்கருக்கள்

மனித உடலில் உள தொடர்பான ஒத்தகருத்துக்களினால் பொதுக்கல்வியின் நோக்கங்களாவன, மனிதன் சமுதாயத்தின் செயற்பாடான நபராக வாழ்வதற்கு வழிகாட்டலும், அதற்காக தனியாள் விருத்தி ஏற்படுத்துவதும் ஆகும்.

தனி ஆள்விருத்தி, ஆளுமை விருத்தி ஆகிய இரண்டிற்கும் தனி உடல், உள, மனவெழுச்சி, சமுதாய நடத்தை, சுகாதார துறை என்பவற்றை அபிவிருத்தி செய்தல் வேண்டும். அப்படிச் செய்வதில் முக்கிய இடம் அளிக்கப்பட்டிருப்பது பொதுக்கல்விக்கு ஆகும். உடற்கல்வி ஆனது பொதுக்கல்வியின் தொடர்ச்சியான ஒரு பகுதியாகும். உடற்கல்வியூடாக எதிர்பார்ப்பதும் தனி ஆள் விருத்தியும், ஆளுமை விருத்தியுமாகும். பின்வரும் அட்டவணை 1ல் இக் கருத்து மேலும் விளக்கம் தரும்.

தனி ஆள் விருத்தி என்பது ஆளுமை விருத்தி. இதனை ஞாபகத்தில் இருத்துங்கள்

அட்டவணை 1



உடற்கல்வியினால் ஆளுமை விருத்தியினை எவ்விதம் ஏற்படுத்தலாம் எனப் பார்ப்போம்.

## உடல் வளர்ச்சி

உடலின் என்புகள், தசை, நரம்பு, குருதி, சுவாசம், சமிபாடு, கழிவுகற்றல், அசஞ்சரக்கும் சுரப்பிகள், பிறப்பு உறுப்புக்களின் வளர்ச்சி, வேகம், உடற்சமநிலை, செயற்றிறனும், கலங்களின் சக்தியையும் போன்றவற்றை உடற்செயற்பாடுகளின் மூலம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம். தொடர் செயற்பாட்டிற்காக நரம்பு, தசைகளின் சமநிலையும், தசை ஆக்கமும் பெற்றுக்கொடுக்க முடியும். நரம்பிழையத் தொகுதிக்கும் பெற்றுக் கொடுக்கப்படும் உடற்பயிற்சினால் இருதய நோய்கள் குறைக்கப்படுவதோடு கடின உழைப்புத் தன்மையும் கிடைக்கும். உடற் செயற்பாடும் முன்னேற்றமடையும். குறைந்த உழைப்பில் வேலைசெய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் தவிர வேறு முறைகளில் பெற்றுக் கொள்ள முடியாது. உடற்றகைமையில் உள்ளடக்கப்படும் வேகம், சக்தி தாங்குமியல்பு (சகிப்புத்தன்மை), நெகிழும் தன்மை (இழுபடும் தன்மை), சமநிலை என்பவற்றைக் கொடுக்கும், கைகண்ட மருந்து உடற்செயற்பாடுகளாகும். நீண்ட காலம் வாலிபத் தன்மையைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கும், அதிக இதயத்துடிப்பு, தேவையற்ற பருத்த உடல் தன்மைகளிலிருந்து மீளவும் அவசியமான உணவிற்குப் புறம்பாக உடற்செயற்பாடுகள் உபயோகமாகும். உடல் நன்னிலையை உருவாக்கும்.

## உள வளர்ச்சி

உடற்கல்வியில், ஈடுபடுவதால் உள வளர்ச்சிக்கு உறுதியான அடித்தளத்தை இட முடியும். எனினும் முடிவு எடுத்தல், உபாயம், அபிப்பிராயங்கள், சுயநம்பிக்கை, முயற்சி, குறிக்கோள் ஆகிய உள செயற்பாடுகள் குறைந்தவர்களுக்கு உடற்செயற்பாடுகள் ஒரு முக்கிய ஆயுதமாகும். உடற் செயற்பாடுகளின் மூலம் உள சக்தி பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

## மனவெழுச்சி வளர்ச்சி

தனியாள் மனவெழுச்சிக் கட்டுபாட்டுக்காகப் பெறப்பட்ட இடம் விளையாட்டு மைதானமாகும். விளையாட்டு செயற்பாடுகள் மூலம் பயம், சோர்வுத்தன்மை, வெட்கம் என்பன அற்றுப்போகும். பொறுமை, வெற்றி தோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்ளல், மத்தியஸ்தரின் தீர்ப்பினை ஏற்றல் ஆகியவற்றை பழகுவர். விளையாட்டின் மூலம் சுய நம்பிக்கையை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும். விளையாட்டுக்கள் தொடர்பான எண்ணங்கள் விருத்தியடையும் தனியாள் வெற்றிக்காக விடாது முயற்சிப்பார். எனினும் நியாயத்தைப் பாதுகாப்பார்.

## சமூக விருத்தி

சமூதாயத்துள் பிரவேசிப்பதற்காக தேவையான குண இலட்சணங்களை விளையாட்டின் மூலம் வளர்ச்சியடையச் செய்யலாம், கட்டியெழுப்பலாம். சமூகத் தொடர்பும் சமூகத்திட்ட பயிற்சியும் அதனால் பெறப்படும். போட்டியைப் போன்றே ஆதரவும், நட்புறவும் கட்டியெழுப்பப்படும். தலைமைத்துவத்திற்கு கீழ்ப்படியுமாற்றலுக்கு அவசியமான குண இயல்புகள் ஏற்படும். சமூதாயத்திற்கு பயனுள்ளவனாக வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வார். கலாசாரங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளக் கற்பிக்க முடியும்.

## நல்லொழுக்க விருத்தி

உடற்கல்வி செயற்பாட்டின் மூலம் பரோபகார சிந்தனையும். மூத்தோருக்கு மதிப்பளித்தல், நோயாளிகளுக்கு உதவி புரிதல், ஆசிரியர்களை மதித்தல் முதலானவற்றை விருத்தியடையச் செய்யலாம். நேர்மை, விட்டுக்கொடுக்கும் தன்மை, கௌரவித்தல் என்பவற்றையும் கற்பிக்க முடியும். நற்குணம், நற்பண்பு ஆகிய பழக்கங்களுக்கு விருப்புடையவராகலாம். இதன் மூலம் நல்லொழுக்கத்தைக் கட்டி எழுப்ப உதவி செய்யலாம்.

## சுகாதார அபிவிருத்தி

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் கற்பிப்பதன் மூலம் முழுமையான வாழ்க்கையை நடத்தவும் மிகச் சிறந்தவொரு சேவையைச் செய்யவும் கூடிய ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொடுக்க முடியும். இதில் மிகச்சிறந்த நோயற்ற தன்மையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் சிறந்த சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை மேற்படுத்திக் கொள்ளவும் தனி ஆள் தன்னைப் பழக்கிக்கொள்கிறார். உள நலத்திற்காக நிரந்தர அடித்தளம் இடப்படுகிறது. சுகாதார விருத்தியின் அதிமுக்கிய நோக்கம் வாழ்வில் நற்குண இயல்புகளை அதிகரிப்பதாகும். பொதுக் கல்விக்கும் உடற்கல்விக்குமிடையே தொடர்பைப் பார்த்த நாங்கள் இன்னுமொரு அடிப்படைக் கோட்பாட்டிற்கு எமது கவனத்தைத் திருப்புவோம். அது சொற்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் கருத்துப் தொடர்பான அர்த்தங்களாகும்.

## 4.6. உடல் வளர்ச்சியும் உடற்பயிற்சியும், உடற் கல்வியும்

இந்நவீன உலகத்தில் பெரும்பாலான பாடசாலைகளில் உடற்கல்வி என்றால் என்ன என்று அறிமுகப்படுத்துவது உடற் செயற்பாடுகள் பற்றிய விளக்கமாகும். உடற்கல்வி என்பதனை மேலும் சொற்களால் கூறினால் அக் கோட்பாடுகள் மாறுபடும். அதனால் மேற்கூறப்பட்ட மூன்று பிரிவுகளினதும் கருத்தினை நீங்கள் கற்றிருக்க வேண்டும்.

### 4.6.1. உடல் வளர்ச்சி

உடல் வளர்ச்சி என்பது தசைகளினால் மட்டும் உடலைக் கட்டியெழுப்புவதாகும். தேகப்பயிற்சி மூலம் மாத்திரம் வெளிப்படையாகத் தெரியும் இத் தொகுதி தசைகளின் சக்தியையும் அதன் அளவையும் பருக்கச் செய்வதற்கும், அதன் மூலம் தசையங்களின் ஒருமைப்பாட்டை முன்னேற்றமடையச் செய்யவும், உடற்குறைபாடுகளை இல்லாமல் செய்வதற்கும் சுகத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கும் பயன்படுத்தப்படும். உடலமைப்பைக் கட்டியெழுப்புவது அல்லது (BODY BUILDING) என்றும் இது அறிமுகப்படுத்தப்படும். இதனைக் கற்பிப்பதால் எதிர் பார்க்கப்படுவது உடல் நலம் மாத்திரமே. அதாவது விசாலமானதும் நல்ல சக்தியுள்ளதுமான தேக வளர்ச்சியையேயாகும்.



#### 4.6.2. உடற் பயிற்சி

உடற்பயிற்சி என்பது உடற்செயற்பாடுகளை ஒன்று கலக்கச் செய்த உடற்றகைமைப் பயிற்சியாகும். உடற்றகையில் வேகம், சக்தி, துரிதம், தாங்கும் இயல்பு, நெகிழ்ம்தன்மை சமநிலை, ஒத்திசைவு இவை மாத்திரம் இப்பயிற்சியினால் நடைமுறைப்படுத்தப்படும். இராணுவத்தினரின் தொழிற்பாடுகளுக்காகவும், மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்காகவும் மற்றும் விளையாட்டுகளுக்காகவும் திறன்களைக் கற்பிக்கும் ஆயுதமாகவும் ஆகக் கூடிய செயற்பாடும் பெறுபேறு பெறக் கூடிய முழு அவசியத்திற்காக ஈடுபடுத்தப்படும். அநேகமாக அது உடலுக்காக அளிக்கும் ஓர் அறிவுரையாகும்.

உடற்கல்வி உடலுக்கு மட்டும் கொடுக்கப்படும் ஒரு கல்வி அல்ல. உடலினூடாக உடற்செயற்பாடுகள் மூலம் பெறப்படும் கல்வி முறையாகும் என விலியம்சம், பிரவுநெல்லும் கூறியுள்ளார்கள். இதற்கு காரணம் உடற்கல்வினால் இன்று எதிர்பார்க்கப்படுவது கல்விப் பெறுபேறுகளே ஆகும்.

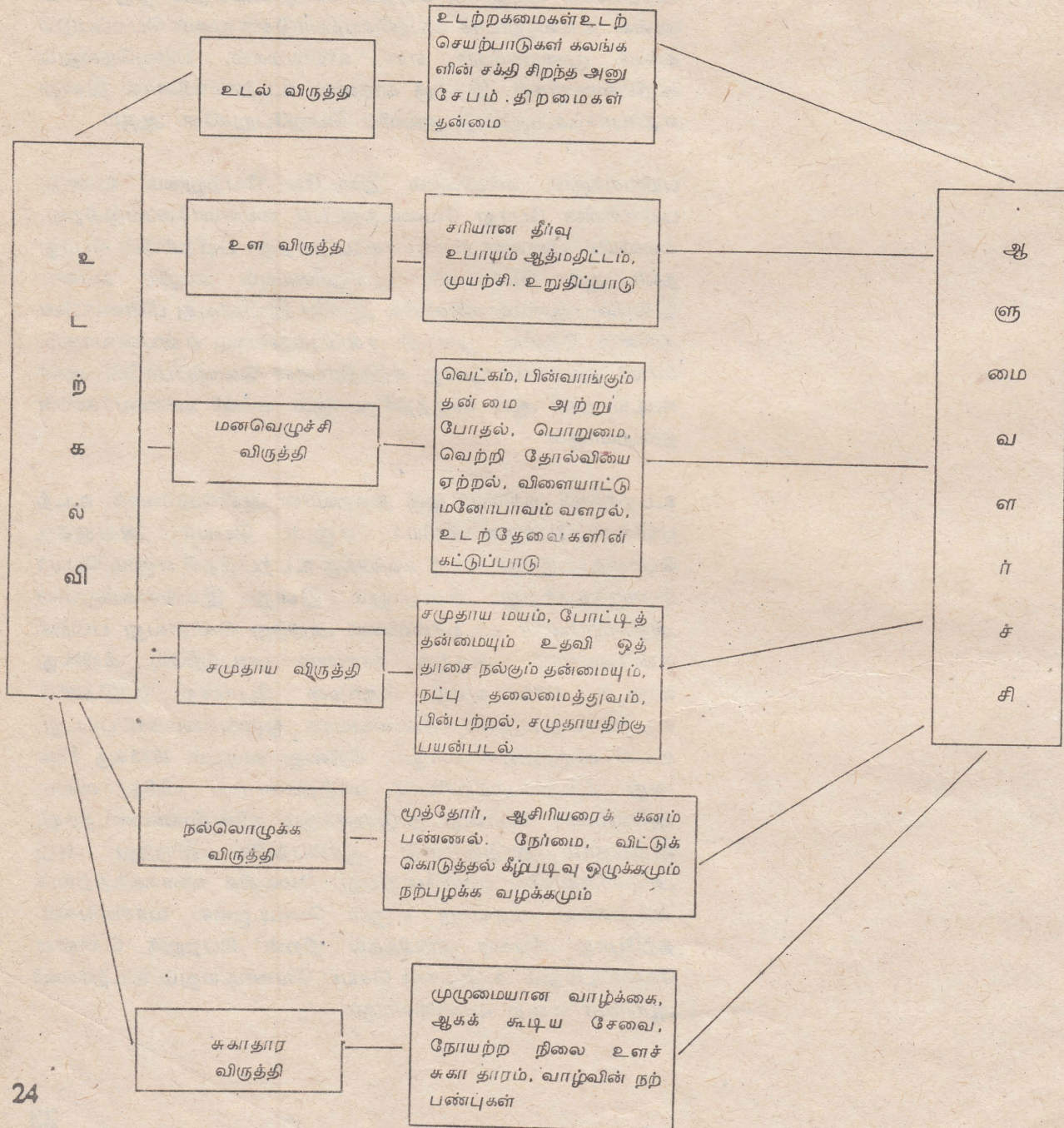
பயிற்சிக்கும், கல்விக்கும் இடையே வேற்றுமை உண்டு. பயிற்சியின் போது வேலைத்திட்டம் மையமாக்கப்படுகிறது. கல்வியில் பிள்ளை மையமாக்கப்படுகிறது. பயிற்சியின் போது தனி ஆள் தேவையும், முயற்சியையும் பற்றிய கவனம் இல்லை. ஆனால் கல்வியில் ஆரம்ப இடமாவது பிள்ளையின் தன்மை, தேவை, முயற்சி, சகிப்புத்தன்மை என்பனவாகும். கல்வி கற்பிக்கப்படுவது சுதந்திரமான வெளிப்பாடும் ஆகக் கூடிய தனி ஆள் விருத்திக்குமாகும். கல்வி மாணவர்களின் துறையாகும்.

உடற்கல்வி ஆசிரியர் ஒரு நிறைவான ஆசிரியராவார். உடற் பயிற்சிப்போதனாசிரியர் எனும் பெயர் அவருக்கு பொருத்தமற்றது. உடற் கல்விக்கு உடற்பயிற்சி எனும் பெயர் பொருத்தமற்றது. என்றாலும் இன்று இலங்கையிலுள்ள அதிகமானோர் உடற்கல்வியை அறிந்து கொள்வது பயிற்சி என்றேயாகும். அதற்கு காரணம் பாடத்திலே கிறிஸ்து வருடம் 1875 வரை ஜெர்மன் போன்ற நாடுகளில் உடற்செயற்பாடுகள் கோவையாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்டது, உடல் விருத்தியினாலாகும். கிறிஸ்து வருடம் 1875க்கு பின் அது உடற் பயிற்சியாக மாற்றமடைந்து பிரித்தானியா, அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளுக்கும் விஸ்தீரணமடைந்தது. இருபதாம் நூற்றாண்டு ஆரம்பத்தில் இருந்து அது அமெரிக்காவில் முன்னேறியது. மேலதிக விளக்கத்திற்காக 'உடற்கல்வி வரலாறு' எனும் மொடியூலை வாசியுங்கள். தற்போது நீங்கள் கற்பித்தல் திறன் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டியதும் அறிமுகஞ் செய்ய வேண்டியதும் உடற்கல்வி ஆசிரியர் என்ற வகையிலாகும்.

பொதுக்கல்விச் செயல்திட்டத்தில் எதிர்பார்க்கப்படுவதும் இப்படியான ஆளுமை விருத்தியாகும். அதனால் பொதுக் கல்விக்கும் உடற்கல்விக்கும் இடையே தொடர்பு உண்டு. உடல்விருத்தி, உடற்பயிற்சி, உடற்கல்வி ஆகிய மூன்று வாக்கிய அமைப்புக்களிலும் கருதப்படுவது மூன்றுவிதமான கருத்துக்களாகும். உடற்கல்வி என்னும் கொள்ளகையைப் பின்னணியாகக் கொண்ட மாணவர் மைய கல்வி முறையாகும்.

அட்டவணை இல 2 பாருங்கள் அது நாம் முன்வைத்த நோக்கங்களை வெளிப்படையாகக் காட்டும்

அட்டவணை இல : 2



## செவ்வை பார்த்தல் 1

1. பின்வரும் கூற்றுக்களை முறையாகத் தொகுத்து உடற்கல்விக்கான வரைவிலக்கணத்தை எழுதுக.
  - I. பொதுக்கல்வியில் பிரிக்க முடியாத ஒரு துறையாகும்
  - II. கல்விப் பெறுபேறுகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு முயற்சி எடுக்கும்
  - III. தசைகளின் துரித செயற்பாடுகளின் மூலம்
  - IV. உடற்கல்வி என்றால்
  
2. கீழ் குறிப்பிடப்படும் கூற்றுக்களை பொருத்தமான முறையில் இணைத்து உடற்கல்வியின் குறிக்கோள்களுக்கு வரைவிலக்கணம் தருக.
  - I. சகல கல்வி செயற்பாடுகளிலும் பகுதியாக நடாத்தி
  - II. பாடசாலை பிள்ளைகளுக்கு கல்வி நோக்கங்களை அடையும் பொருட்டு
  - III. பாடசாலைப் உடற்கல்வியின் நோக்கமாக வேண்டியவை
  - IV. தேவையான ஆசிரியர்களையும் காலத்தையும் பெற்றுக் கொடுப்பதினால்
  - V. முழு ஆளுமைத்திறனுள்ள நற்பிரசைகளை ஏற்படுத்த உதவி அளித்தல்
  - VI. ஆகிய தத்துவங்களாகும்.
  
3. கீழ்க் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அட்டவணையின் இடதுபக்கத்தில் உரோமன் இலக்கங்களால் உடற்கல்வியின் குறிக்கோள்கள் பத்து காட்டப்பட்டுள்ளன. வலது பக்கத்தில் பிரதான இலக்கத்தால் ஆளுமைத்துறைகள் நான்கு காட்டப்பட்டுள்ளன. அந்தந்த குறிக்கோள்கள் எந்த ஆளுமைத்துறைக்கரியது என்பதனைச் கோடுகள் மூலம் தொடர்புபடுத்திக் காட்டுக. ஒரு உதாரணம் தரப்பட்டுள்ளது.

I. நரம்பு தசைகள் ஒத்திசைவு

II. பயனுள்ள திறன்கள்

III. ஏற்புடைய வாழ்க்கைமுறை

IV. கலங்களின் சக்தி

V. விளங்கவைத்தல்

VI. பொதுச் சுகாதாரப்பழக்கம்

VII. விளையாட்டு உபாயம்

VIII. விளையாட்டு சட்டதிட்டங்கள்

X. மகிழ்ச்சிகர செயற்பாடுகள்

IX. விருப்புடன் செயற்படல்

உடல் 1

உள 2

மனஎழுச்சி 3

சமுதாய 4

4. முதலாம் பகுதியில் நாம் கற்ற ஐந்து சொற்கள் பின்வருமாறு :

1. அறிவு.

2. மகிழ்ச்சி.

3. உளவியக்கம்.

4. முறை.

5. பங்குபெறல்.

கீழ்வரும் ஒவ்வொரு கருத்துடைய வாக்கியமும் மேற்குறிப்பிடப்பட்ட ஒரு சொல்லைக் காட்டும். அவ்வவ் வாக்கியத்தின் எதிரே பொருத்தமான சொல்லை எழுதுங்கள்.

I. மனச்சஞ்சல துறையில் இருக்கும் அறிவும் குறிக் கோளும்

II. விசேடமாகப் பெற்றுத்தரும் செய்முறை - அறிவும், கொள்கை அறிவும்

III. கொள்கை அறிவில் இருக்கும் அறிவும் குறிக் கோளும்

இம்மொடியிலின் இறுதியில் உள்ள சரியான விடையுடன் உங்கள் விடைகளை ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்

- IV. விசேட அறிவாற்றலை சார்ந்தமைந்த அறிவு.
- V. மனதிலும் எண்ணத்திலும் உள்ள அறிவும் குறிக் கோளும்
- VI. எண்ணம் அறிமுகஞ் செய்யும் மற்றுமோர் செயல்.

செவ்வை பார்த்தல் - பகுதி I, II இனை வெற்றிகரமாக முடித்த நாம், அடுத்து இம் மொடியிலின் மூன்றாம் பகுதியைக் கற்க ஆயத்தமாவோம்.

பகுதி 111

மூன்றாம் பகுதியினை உங்களுக்கு நான்கு உபதலையங்கங்களாகச் சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

### 5.0. உடற்செயற்பாட்டுப் பிரிவுகள்; வயதெல்லை தொடர்பான விருத்திக் காரணிகள்; உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவமும் அடிப்படைக் கோட்பாடுகளின் பங்களிப்பும்

முதலாவதாக உடற்செயற்பாட்டு பகுப்புக்களின் மூலம் இவ்விடயத்தை ஆரம்பிப்போம்.

#### 5.1 உடற் செயற்பாட்டுப் பிரிவுகள்

உடற் செயற்பாடுகளை பரந்தளவில் மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்க முடியும்.

- I. இயற்கையான செயற்பாடுகள்
- II. இயற்கையாக்கப்பட்ட செயற்பாடுகள்
- III. செயற்கைச் செயற்பாடுகள்

### இயற்கையான செயற்பாடுகள்

மனித சந்ததியினருக்கு பொதுவானதும், அவ்வளவுக்கு பழமை வாய்ந்ததும் சுலபமானதுமான அடிப்படை செயற்பாடுகள் அல்லது திறமை இப்பிரிவில் இடம்பெறும். இவை நாம் பிறப்பால் பெற்ற சாதாரண செயல்களாகும். உயிர்வாழவும், மனித நடமாட்டத்திற்கும் உதவியளிப்பது இவையாகும்.

#### உதாரணம்

நடத்தல்	ஊர்தல்	எறிதல்
ஒடுதல்	தொங்குதல்	அடித்தல்
பாய்தல்	இழுத்தல்	சமநிலையில்நிற்றல்
ஏறுதல்	பின்தொடரல்	காலால் அடித்தல்
நுழைதல்	விலகிஒதுங்கல்	புரளுதல்.

உடற்கல்வி செயற்பாட்டுத் திட்டங்களில் அதிகமாக உள்ளடக்க வேண்டியது இயற்கை செயற்பாடுளையேயாகும்.

### இயற்கையாகப்பட்ட செயற்பாடுகள்

இயற்கைச் செயற்பாடுகள் சிலதை ஒன்றுசேர்த்து ஒருமுகப் படுத்தி தொடர்புபடுத்தப்பட்ட அல்லது அப்பேர்ப்பட்ட அடிப்படைத்திறன்கள் ஒன்று சேர்ந்து ஏற்பட்ட செயற்பாடுகள் இப்பிரிவைச் சேரும்.

#### உதாரணம்

நீந்துதல்	நானாவித பந்துக் கட்டுப்பாடு
வள்ளம் செலுத்துதல்	துவிச்சக்கர வண்டி ஓட்டல்
கயிற்றில் ஏறுதல்	தடுத்தலும் தப்புதலும்
கயிற்றின் உதவியால் மலைஏறல்	முன் கரணம்
பந்தை எறிதல்	சில விளையாட்டு செயற்பாடுகள் மெய்வல்லுனர்.

ஒழுங்கமைப்பு குறைந்த விளையாட்டுக்களில் இவை அதிகமாக இடம் பெறும்.

## செயற்கையான செயற்பாடுகள்

உபகரணங்களுடனும் உபகரணங்களின்றியும் அமைத்துக் கொண்ட அல்லது கெலிஸ்தனிக் பெயரால் அறிமுகமாகும் கை, கால், அப்பியாசங்கள் இப்பகுதியைச் சாரும்.

### உதாரணம்

சுதந்திரமான அவயவங்களின் அசைவுகள் - கெலிஸ்தனிக் தாளத்துடனான செயற்பாடுகள் : பொருத்தமானவற்றிற்கு அம்புக் குறியிடுக.

தசைகளைக் கட்டியெழுப்பும்

அப்பியாசம் —————>இலகு அப்பியாசம்

கோலுடன் கூடிய செயற்பாடுகள் —————>யோகாசனம்

இருதடிகளுடன் கூடிய

செயற்பாடுகள் —————>பாரப்பயிற்சி

இந்தியக் கோலுடன் கூடிய

செயற்பாடுகள் —————>பாரம்தூக்கல்

கொடியுடன் கூடிய

செயற்பாடுகள் —————>இராணுவ உடற் பயிற்சி கண்காட்சி

வளையத்துடன் கூடிய

செயற்பாடுகள் —————>தற்பாதுகாப்பு முறை

ஜிம்னாஸ்டிக்

பலதரப்பட்ட நாடுகளின் தொகுதிகள் பலதரப்பட்ட நபர்களின் தொகுதிகள். மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு.

உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளை விசேட விதமாக வேறொரு முறையிலும் வகுக்கலாம்

- I. தனி, குழு ரீதியான ஜிம்னாஸ்டிக் கண்காட்சி
- II. ஒழுங்கமைப்புக்கூடிய ஒழுங்கமைப்புக் குறைந்த விளையாட்டுக்கள்
- III. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு.
- IV. நீர் விளையாட்டுக்கள் (நீந்துதல், வோட்டர் போலோ ஆகியன)

- V. தாள லய செயற்பாடுகள் நடனம், நாட்டியம், ஜிம்னாஸ்டிக் நடனம்.
- VI. கெலிஸ்தெனிக் அப்பியாசங்கள்
- VII. இயற்கையான செயற்பாடுகள்
- VIII. வெளியகச் செயற்பாடுகள் - முகாம் அமைத்தல், நடைப்பயணம் முதலானவை.
- X. மல்லுகட்டுதல், தற்பாதுகாப்பு முறைகள் - மதிப் பீட்டு செயற்பாடுகள்.
- IX. அசைவாராய்வான செயற்பாடுகள்.
- XI. சுகாதார செயல்திட்டங்கள்.

இச்செயற்பாடுகளையே எங்களது செயல்திட்டங்களில் உள்ளடக்க வேண்டும். செயற்பாடுகளை இனங்கண்டபின் அவற்றை பிள்ளைகளுக்கு எப்படி பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்?

- \* நிலை
- \* தேவை
- \* முயற்சிகள்
- \* கொள்ளளவு

இவை பொருந்தும் விதத்தில் அவற்றைப் பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். ஆகவே இப்போது நீங்கள் பிள்ளைகளின் வயது தொடர்பான வளர்ச்சிக் காரணிகளையும் அவற்றிற்கேற்ற செயற்பாடுகள் தொடர்பாகவும் கற்க வேண்டும்.

## 5.2 வயது தொடர்பான விருத்திக் காரணிகள். பாடசாலைக்கு முந்திய கல்வி வயது 8 தொடக்கம் 5 வரை.

இக் காலகட்டத்தில் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி வேகம் அதிகம். மனஎழுச்சியில் பாரதூரமான மாற்றங்கள் ஏற்படும். பிள்ளைகள் தொடர்ச்சியாகப் பலதரப்பட்ட வேலைகளில் ஈடுபடுவார்கள். சக்தி விரயமானாலும் அது மேலும் எஞ்சியிருக்கும் என்றாலும் தாகம் விரைவாக ஏற்பட இடமுண்டு. பிள்ளைகள் அந்நியருடன் ஒன்றறக் கலப்பதால் பின்பற்றலும் ஊகித்தலும் கட்டியெழுப்பப்படும்.



தினந்தோறும் காணக்கிடைக்கும் மிருகங்கள் போக்குவரத்துச் சாதனங்கள், மற்றும் வாழ்க்கைச் சம்பவங்களை அவதானிக்கின்றனர். நிறப்பொருட்களுக்கு பிள்ளைகளின் மனம் இழுப்பதும். அவன் கூடிய இரக்கக் குணத்தைக் காட்டுவான். பிள்ளை அதிகமாகக் கூடிய சந்தோஷத்தை வெளிக்காட்டும். நாளுக்குநாள் அதிகரிக்கும் உடற்சக்தியினால் சந்தோஷத்துடன் கூடிய ஆராய்வுக்கத்தை காட்டுவான். தசைக் கட்டுப்பாடு மந்த நிலை, மாற்று செயற்பாட்டு வேகம் நலிவு, அன்பைப் பெற, உற்சாகப்படுத்தப்பட விருப்பம் காட்டுவான். பிள்ளை தன்னால் புரிந்துணர்ந்துகொண்ட உலகத்தில் வாழும் உங்களுக்கு, முன்பாடசாலைகள் அல்லது சிறுபிள்ளைகள் தொடர்பான அனுபவம் இருந்தால், இந்த இலட்சணங்களை மதிப்பீடு செய்திருப்பீர்கள். இக்காலத்துக்குப் பொருந்துவது ஓடுதல், பாய்தல், இழுத்தல், நடத்தல், தள்ளுதல், புரளுதல், ஆடுதல் போன்ற இயற்கையான செயற்பாடுகளாகும்.

பல நிறங்களையுடைய பந்து என்ற உணர்வைப் பெற்றுக் கொடுத்தல், பொருத்தமாகும். பலதரப்பட்ட நிறங்களும் உருவமும் பாரமுமான பொருட்கள் செய்யும் துண்டுகளையும் சிறிய துண்டுகளையும் தொட்டுணரவைப்பதன் மூலம் அனுபவம் பெறப்படும். நீர், மணல் விளையாட்டுக்கள் அறிவுடன் கலக்கும். ஊஞ்சல், இராட்டினம், ஏணி போன்ற பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது உசிதமாகும். பந்தை எறிதல், அழுக்குதல், குறிபார்த்தலும் அதைத் தாக்குதலும் அடித்தலும் போன்ற செயற்பாடுகளால் மேலும் முன்னேறலாம்.

**ஆரம்பநிலைப் பாடசாலை - வயது 5 இவருந்து 10 வரை.**

இப்போது நீங்கள் ஆரம்பப் பாடசாலைப் பிள்ளைகளின் அபிவிருத்திக் காரணிகளை அவதானித்துப் பாருங்கள். பிள்ளை பலதரப்பட்ட உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட விரும்பும். அவற்றில் ஈடுபடுவதால் படிப்படியாக அவன் உடற் சமநிலையைப் பெற்றுக்கொள்வான். அவன் கூடிய தன்னம்பிக்கை பெறுவான். தினம்தினம் அவனுடைய செயற்பாடுகளினால் ஆர்வமும் மகிழ்ச்சியும் பெறுவான். இயற்கைச் செயற்பாடுகளில் ஓரளவு முன்னேற்றத்தைக் காட்டுவான். பின்பற்றல் மிக பிரபல்யமானது. குழு விளையாட்டுக்களுக்கு அதிக விருப்பத்தைக் காட்டுவது, ஏறக்குறைய 8வயதின் பின்னராகும். எல்லாவற்றையும் ஆராய்ச்சி செய்வான் கண்காட்சிக்கு விருப்புக்காட்டுவான். அன்பு, ஆதரவு உபகாரத்தையும் எதிர்பார்ப்பான்.

தாளத்துடன் கூடிய செயற்பாடுகள், பாடல், கீதங்களுடனான விளையாட்டுகள், தேசிய விளையாட்டு, உபகரணச் செயற்பாடுகள், கதைகளை நடித்துக் காட்டல், ஆடல், புரளல், சுயபரிசீலனைச் செயற்பாடுகள் ஏற்படுத்திக் கொண்ட மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், தற்காலத்துக்கு பொருத்தமான விளையாட்டுக்கள் போன்றவை பிள்ளைகளின் மிகுந்த கவனத்திற்கு உள்ளாகும். ஊஞ்சல், இராட்டினம், சீசோ, மீட்செட், ஜங்கள்ஜிம், ஜயன்ட்ஸ்ரீட்ச்ஸ், வெடிப்பெட்டி, ஆழமற்ற நீர் அலைகள், தொங்குகயிறு இவை அவர்கள் மனதை ஈர்க்கும்.

**கனிட்ட இடைநிலைப் பாடசாலை - வயது 10 முதல் 13 வரை.**

வளர்ச்சி மிக வேகமானது. இப்பருவத்தில் பால் பேதங்கள் பற்றிய ஓர் உற்சாகம் ஏற்படும். தாங்கும் சக்தி அதிகம். உடலின் அசைவுகளை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். பிள்ளைகள் ஒன்றாகக் கூடுவார்கள். தலைவனின் கீழ் விருப்புடன் குழு விளையாட்டில் ஈடுபடுவர். உதைப்பந்தாட்டம் போன்ற குழுச் செயற்பாடுகள் செய்தாலும் ஒவ்வொருவர் வெவ்வேறான காரியங்களைச் செய்வர். சுயநலத்தை உள்ளடக்கிக் கொள்வர். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தலைவனுக்கு தமது சார்புத்தன்மையைக் காட்டுவார்கள். அதிகாரம், துரித வேகம், கை கண் இணைபாக்கம் தாங்கிக்கொள்ளல், தீர்ப்பு, உபாயம், திறன் அடங்கிய செயற்பாடுகளைப்பெற விரும்புவர் போட்டி முயற்சி அதிகரிக்கச் செய்யும். முன்னே செல்லுதல், தாளத்திற்கேற்ற செயற்பாடுகள், கெலிஸ்தனிக் அப்பியாசம், விளையாட்டுத்திறன், உபவிளையாட்டு, குழுவிளையாட்டு. அஞ்சல் ஓட்டம், மகிழ்ச்சிகரமான செயற்பாடுகள், உபகரணங்களுடனான செயற்பாடுகள், நீந்துதல், முகாமிடுதல், சாரணர் இயக்கச் செயல்கள், போன்றவை இவ்வயதெல்லைக்குப் பொருத்தமானவையாகும்.

இக்காலத்தில் பிள்ளைகளுக்கு அவசியப்படுவது ஒரு செயற்பாட்டினால் விசேட திறனைப் பெற்றுக் கொள்வதல்ல. பற்பல செயற்பாடுகளுக்கு பிரவேசிப்பதாகும். விசேடத்துவத்தன்மையை பெற்றுக்கொள்வது பின்பே. இதற்காக பெரிய விளையாட்டுத் திடல்களை அமைத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

**சிரேட்ட இடைநிலைப் பாடசாலை - வயது 13 தொடக்கம்  
17 அல்லது 18 வரை**

பால் தொடர்பான எண்ணங்களை அதிகரிக்க அதனுடன் தொடர்புடைய பௌதீக, உளவியல் சார்பான மாற்றம் வெளிப்படையாகத் தென்படும். மழலையாகக் கதைத்தாலும் தாம் ஒரு முக்கியஸ்தர் எனும் எண்ணமும் ஏற்படும். குழுவின் மேல் இருக்கும் ஆதரவு மனப்பாங்கும் புரிந்துணர்வும் அதிகரிக்கும். வீரச்செயல் செய்து கணிப்பை விரும்புவர். சுகந்திரமாக இயங்க விரும்புவர். மூத்தோரின் கட்டுப்பாட்டை எதிர்ப்பர். உடற்பலமும் நெகிழ்வுத்தன்மையும் அதிகரிப்பதோடு உயரமும் அதிகரிக்கும். தமது உடற்கட்டுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் அதே சந்தர்ப்பத்தில் நிலைப்பாடுகளில் சிந்தித்துச் செயலாற்றுவர்.

இவ்வயதிற்கு பொருந்துவது ஆண்மைச் செயற்பாடுகளாகும். திறன்களை வெளிக்காட்டுவதற்கான விருப்பம் அதிகரிக்கும். ஒழுங்கான செயல்களிலும் போட்டிகளிலும் செயற்பாடுகளிலும் இக்காலகட்டத்துப் பிள்ளைகளை நீங்கள் ஈடுபடுத்த வேண்டும். தாளத்துக்கேற்ற அசைவுகள், குத்துச்சண்டை, மல்யுத்தம் வாற்சண்டை, பாரமான உபகரணங்கள் அற்ற விளையாட்டுக்கள் மெய்வல்லுனர், நீந்துதல் வெளியகச் செயற்பாடுகள் போன்றவற்றை வயதிற்கேற்ப பிரித்து அவர்களின் தேவையினைப் பூர்த்தி செய்யமுடியும்.

**கல்லூரி அல்லது வித்தியாலய கல்விமட்டம் : வயது 17  
தொடக்கம் 25 வரை.**

உடல் உள எண்ணங்களில் வளர்ச்சிப் படிகள் உண்டாகும். அதே நேரத்தில் உள்ளத்தைப் பொறுத்தவரையில் இவர்கள் வேறுபடாதவர்கள் ஆவர். வாழ்க்கை செயற்பாட்டினுள் முக்கிய இடத்தை வகிப்பவர். ஓரளவிற்கு காட்சியாளர்கள் என்றாலும் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய எண்ணங்கள் அவர்களுக்கு உபாதையாகும். இது சிறப்பான உடற்செயற்பாடுகளும் சிறப்பான உடலுறுதியும் பெற்ற காலக்கட்டமாகும். கணிப்பை எதிர்பார்ப்பர். வேகம், சக்தி, சகிப்புத்தன்மை, திறமைகள் தொடர்பான செயற்பாடுகளை நாடுவர். சவாலை ஏற்றுக்கொள்வர். பெரு விளையாட்டுக்கள், மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு, ஜிம்னாஸ்டிக், பாரம் தூக்குதல், ஆடல், புரளுகை, கரணம், நீளம் பாய்தலில் பரிசீலனை, மல்யுத்தம் மலைஏறல், முகாம் அமைத்தல், கயிற்றில் நடத்தல், தடைகளைத் தாண்டுதல், விநோத செயற்பாடுகள், தற்பாதுகாப்பு முறைகள், யோகாசனம், இராணுவ தேகாப்பியைசக் காட்சி போன்றவை இக்காலத்திற்குப் பொருத்தமானவையாகும்.

## நாட்டுப்பிரசை - 25 வயதுக்கு மேல்.

பொதுவாக நல்லாரோக்கியத்தைப் பேணிப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கும் தாம் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்ட தொழிலுக்கான உடற்பகுதியை பெற்றுக் கொள்வதற்கும் இவ்வயதினர் உடற்சொற்பாடுகளைச் செய்வர். பெண்களுக்கான விளையாட்டுக்களும் சமுதாய விநோத செயற்பாடுகளும் இவர்களின் உள்ளத்தை ஈர்க்கும். வயதுசெல்லச் செல்ல விசேடமான விருப்புக்கள் ஏற்படும். அப்போது செயற்பாடற்ற விநோத செயற்பாடுகளில் ஈடுபட முற்படுவர். கடினமான தேகாப்பியாசங்களை விட விசித்திரமான விநோதத்துடன் கலந்த உடற் செயற்பாடுகள் இவ்வயதினருக்குப் பொருந்தும். தொழிற்பிரிவும் தனக்குரிய காலமும் இருக்கும் வசதிகள் அவனுடைய உடற்செயற்பாடுகளுக்குக் காரணங்களாகும். நடுத்தரவயதில் ஏற்படக் கூடிய நோய்களையும் அதன் விளைவுகளையும் அதன் விளைவுகளையும் தடுத்துக்கொள்ள தேகப்பயிற்சி கைகண்ட மருந்தாகும்.

அடுத்த உபாயம் நாம் பின்பற்ற வேண்டிய முறைகளுக்குப் அவை பொருந்துவதை நீங்கள் அவதானிக்கலாம்.

### 5.3 உடற்கல்வியிலிருக்கும் முக்கியத்துவம்.

உடற்கல்வியிலிருக்கும் முக்கியத்துவம் நான்கு காரணங்களால் உருவானது.

- I. மனிதனின் கூர்ப்பிற்கு அமைந்ததே அவனது சுபாவம்.
- II. இயந்திரமய தொழில்கள் உலகத்தில் மனித வாழ்க்கை நிலைப்புத் தொடர்பாக ஏற்பட்ட வேறுபாடு.
- III. கல்விக் கொள்கையில் ஏற்படும் தாக்கம்.
- IV. உளவியல்சார் பரிசோதனைகள் மூலம் உடற் செயற்பாடுகளுக்கு சிடைத்த மறுமலர்ச்சி. நாம் இவற்றில் ஒவ்வொன்றையும் சுருக்கமாக நோக்குவோம்.

1. மனிதனின் கூர்ப்பிற்கேற்ப அவனுடைய நிலைப்பாடு, மனித கூர்ப்பில் அவனுக்குப் பொருந்தும் சுத்தமான காற்று, சூரிய வெளிச்சம், சத்துள்ள உணவு, வெளியகம் பலதரப்பட்ட செயற்பாடுகளினால் பூரணமான சூழலுக்கு ஆளாகின்றான். இயற்கையிலேயே அவன் வெளியக ஜீவனாகும். அவனும் இந்நிலைப்பாட்டில் அதிக உள மனவெழுச்சியுடையதுமான இடையூறுகளைக் கொண்டு தரும் சூழ்நிலையை விட எந்நேரமும் உடற் செயற்பாடுகள் சுற்றாடலில் வாழ்வதற்கு அவன் அதிக பொருத்தமாகவுள்ளான். உயிரியல் விஞ்ஞான முறையில் அவனை இச்சூழலிலிருந்து அப்புறப்படுத்தல் மனித விருத்திக்கும், நன்றிகழ்ச்சிக்கும் பொருத்தமற்றது. அதனால் உடற்கல்வியின் மூலம் இக் குறைபாட்டை நிவர்த்தி செய்வேண்டியுள்ளது.

11. இயந்திரமயதொழில்சார் உலகத்தில் மனித வாழ்வும் அதன் நிலைப்பும் தொடர்பாக ஏற்பட்ட மாற்றம்.

மனித கலாசாரத்தின் முன்னேற்றம் காரணமாக எமக்கு மிக அர்த்தமுள்ளவற்றிற்கு போலவே அர்த்தமற்றவற்றிற்கும் முகங்கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. பட்டினங்களில் சன நெருக்கடி அதிகம். பரந்த வெளிப்பிரதேசங்கள் மட்டாகிப் போயுள்ளன. இயந்திரப்போக்குவரத்தும் செய்திப் பரிமாற்றமும் காரணமாக நடத்தல் ஒரு மறக்கப்பட்ட கலை என்று நிலைப்பாட்டையடைந்துள்ளது. வீட்டை நிர்வகித்தலும் வீட்டு வேலைகளுக்கும் துரித செயற்பாடுகளவசியமில்லை. சினிமாவினாலும், வானொலியாலும், தொலைக்காட்சியாலும் மகிழ்ச்சியையும் ஓய்வையும் பெறுவது தனித்துவமாகிவிட்டது. தொழில் நுட்ப உற்பத்தி உபமுறைகளினால் சேவை செய்யும் காலம் குறைவு. புதியசமுதாயப் பொருளாதார நெருக்கடி நிலை காரணமாக ஏற்படும் உக்கிரமான மனவெழுச்சிப்பாட்டிற்கு மனிதன் முகங்கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. அவற்றை வெளியிடுவதற்கு போதியவெளியீட்டு வசதிகளும் இல்லை.

நடுத்தர வயதிலேற்படும், பழமையான நோய்கள் மனவெழுச்சித் தாக்கத்துடன் கூடிய நரம்புத் தொகுதித் தளர்ச்சிகளும் அசைவுகளின் தளர்ச்சித் தன்மைகள் அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கும். உடற் செயற்றிறன்கள் குறைவடையும். அறிவு தொடர்பாக மாத்திரம் கவனம் செலுத்துவதால் தனி ஆள் விருத்தி முடிவந்த வேகமாகும். அக்குறைபாடுகளை சமாளித்துக்கொள்வதற்கு உடற்கல்வி அவசியம்.

III. கல்விக் கொள்கைகளால் ஏற்பட்ட தாக்கம்.

பிளேட்டோவின் தத்துவ வாதத்தின்படி ஒழுங்கமைந்த கல்வியில் உடற்கல்விக்கு முக்கிய ஓர் இடம் பெறப் பட்டது. ஐரோப்பாவில் இருந்தவர்களின் காலத்தில் இவ்வதானிப்பு நலிவடைந்தது. அறிவு வளர்ச்சி மாத்திரம் நோக்கமாகக் கொண்டவையாகும். ரூசோ தமது இயற்கை தர்மவாதத்தினால் உடற்செயற்பாடுகளிலுள்ள பெறும தியை எடுத்துக்காட்டினார். ஜோன் டீவி ஏற்றுக்கொண்ட செய்முறை வாதத்தின்படி மாணவர்களது வளர்ச்சிப் படியை கல்விக்கும் சேர்க்க வேண்டியதாயிற்று. குழந்தை சுபாவத்தை நிஜ வாழ்க்கையுடன் தொடர்புபடுத்த நடைமுறை வாதிகள் அபிப்பிராயப்படுகின்றார்கள். ஜோன் டீவியின் கொள்கைகளின் தாக்கம் காரணமாக உடற்கல்வி செயற் திட்டங்களில் முன்னேற்றம் காணப் பட்டது மாத்திரமல்ல உடற்கல்வித்துறை பரவலாக்கப் பட்டது. கல்விக் குறிக்கோள்களை ஈடேற்றிக் கொடுப்பதற்கு உடற்கல்வி உறுதுணையாகும். இது தொடர்பான மேலதிக விளக்கங்கள் உங்களுக்கு உடற் கல்விக் கொள்கைகள் என்ற மொடியூலில் கிடைக்கப்பெறும்.

IV. உளச்சார்பு பரிசோதனை மூலம் உடற் செயற்பாடு களுக்குக் கிடைத்த மறுமலர்ச்சி: இது தொடர்பாக பல கருத்துக்களை உங்கள் முன் வைக்கின்றேன்

முதலாவது உயிரியல் ஒருமைப்பாடு தொடர்பான கருத்தாகும். மனிதப் பிராணி உடல் ரீதியாக, உள , மனவெழுச்சி, சமுதாய மற்றும் பகுதிகளாக வேறாக்க முடியாததும், எங்களால் கவனிக்கப்படவேண்டியது இப்பகுதிகளின் ஒன்றிணைப்பால் உண்டான புதிய ஒன்றிணைந்த மனப்பாங்காகும். இரண்டாவது உள, உடலைப் பற்றி நினைக்க வேண்டும். ஒன்றிணைந்த கூறாக, அதில் மனிதன் யாரென்று வெளியிடப்படுகிறது. முதலாவதாக குறிப்பிடப்பட்ட கருத்தும், இரண்டா வதும் ஒரே மாதிரி சமமான கருத்துக்கள் என்பது உங்களுக்கு சந்தேகமின்றித் தெளிவாகும். மூன்றாவது சீவராசிகளுக்கும் சுற்றாடலுக்கும் இடையேயுள்ள அந்நியோன்னிய தாக்கம் தொடர்பான கருத்தாகும். உடற் செயற்பாடுகள் ஜீவராசிகளுக்கும், சுற்றாடலுக்கும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

நான்காவது பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிகளுக்கான அசை வியப்பாக்க செயற்பாட்டுக்கருவி முக்கியம் என்பதை ஏற்பதாகும். பிள்ளை, பிறப்பில் பெறும் ஆசாராசங்களை விருத்தி செய்து கொள்வதனால் சாதாரண வளர்ச்சி வேகத்தை அதிகரிக்க முடியும்.

ஐந்தாவது உடற்செயற்பாடுகளின் இறுதிப் பலன் உடல் மாத்திரமல்ல. அவை உள, மனவெழுச்சி, சமுதாய மற்றும் நன்னடத்தை இவற்றை ஏற்பதாகும். இவ்வெல்லாக் காரணங்களினாலும் தெரிய வருவது பள்ளிவாழ்க்கையை மகிழ்ச்சிகரமாக்குவதற்கு உடற்கல்வி பாடத்திலிருக்கும் தன்மை முழு ஆளுமை வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதற்கு காரணமாகும் என்பதாகும்.

உடற்கல்வியில் இருக்கும் அவசியத் தன்மை தொடர்பான கலந்துரையாடலினால் ஏற்பட்ட காரணங்கள் தொடர்பாக உடற்கல்வி அடிப்படை கொள்கைகளின் கோட்பாடுகள் என்ன எனும் வினாவுக்கு விடை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ள முடியும். அப்படியான நான்கு கோட்பாடுகளை உங்கள் முன் வைக்கிறேன்.

#### 5.4 உடற்கல்வியின் அடிப்படைக் கொள்கைகளின் பங்களிப்புகள்

அடிப்படைக் கொள்கைகள் எழுப்பப்படுவது பலவகையான கல்வித்துறைகளிலாகும். அவை அடிப்படை என்றும் அறிமுகமாகும்.

- I. தத்துவார்த்த அடிப்படை.
- II. உயிரியல் அடிப்படை.
- III. உளவியல் அடிப்படை.
- IV. சமூகவியல் அடிப்படை.

இது தொடர்பான மேலதிக விளக்கம் உடற்கல்வி கொள்கைகள் என்னும் மொடியூலில் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். அதற்காக கீழ் குறிப்பிடும் விபரங்களை உங்களுக்கு தருகிறேன்.

#### I. தத்துவார்த்த அடிப்படை

நல்லதொரு உடலுக்குள் நல்லதொரு மனதை ஏற்படுத்த வேண்டும் எனக் கூறப்படும் கொள்கை கிரேக்கயுகத்திலிருந்து நிலைத்து வருவதாகும். பலதரப்பட்ட கொள்கையாளர்கள் இந்த உடல் - உளம் தொடர்பான வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் எடுத்துக்காட்டினார்கள். உடற்செயற்பாட்டுகளின் மூலம் உடலைப் போலவே உள்ளத்தையும் விருத்தியடையச் செய்ய முடியும்.

## II. உயிரியல் அடிப்படை

பெளதீகவியல் அடிப்படையையும் தத்துவார்த்த அடிப்படைச் சந்தர்ப்பத்தில் உயிரியல் அடிப்படை கட்டி எழுப்பப்படும்.

தனிநபரின் அபிவிருத்தி ஏற்படுவது அவரின் பரம்பரையையும் சூழற் காரணியையும் பொறுத்தே யாதலால் உடற் செயற்பாடுகள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவது ஆரம்ப தொடர்பாட்டு இயற்கை இயைபாக்கம் ஆகும். செயற்பாடுகளுக்கு தேவைப்படுவது பிறப்பு வயதைவிட உடற்சார் விருத்தி வயதாகும்.

கீழ் காரணங்களுக்கு புறம்பாக வாழ்க்கையை பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் முன்னேற்றிக் கொள்ளவும் முடியுமாவது தசைகளின் தொடர்புகள் மேல் உடல் அவயவத் தொகுதியை விருத்தி செய்வதினாலாகும். பிள்ளையின் இயல்பான அசைவியக்கங்களின் விருத்தி அவனுடைய சமுதாய, மனவெழுச்சி விருத்திக்கு ஏதுவாகும். முண்டத்தின் முக்கிய தசைகளும் நரம்பு மத்திய தொகுதிகளும் விருத்தி செய்ய மறக்கக் கூடியதொன்றன்று.

## III. உளவியல் அடிப்படை:

மனிதன் கணத்தாக்கம் அல்லது தூண்டலுக்குட்பட்ட பலதரப்பட்ட செயற்பாடுகளுக்கு அடிப்படையாவது பரம்பரை பழக்க வழக்கங்களாகும். ஆகவே பிள்ளைகள் உண்டாகியிருப்பது எலும்பு, சதைகளினால் மாத்திரமல்ல. ஓடுதல், எறிதல், மிதத்தல், ஏறுதல், தொங்குதல் ஆகிய செய்கைகளின் மூலம் அசைவுகளில் ஈடுபடுத்தல் பிள்ளைகளிடத்திலுள்ள எதிர்பார்ப்புடன் உடல்கல்வி தொடங்கப்படுகிறது என்பது உண்மையாகும்.

## IV. சமூகவியல் அடிப்படை

மனிதன் சமூகபிராணியாவான். சமநிலைப்பாடும், சமூதாயப் பயிற்சியும், கல்வினதும், உடற்கல்வியினதும் குறிக்கோள்களாகும். சிறப்பான குறிக்கோள்களும் உடற் தகுதியும் மேல் நன்னடத்தைகளும் சமுதாய ஒழுக்கமும் நிலைப்பாட்டையும் உடற் பலவீனம் போலவே மேன்மேலும் அது ஆதிக்கம் செய்யும்.

"சகிப்புதன்மை நன்றாகக் கீழ்ப்படியும்" என்னும் சொற்றொடரால் ரூசோ குறிப்பிட்டுகிறார். உடற்கல்வியினால் பெறப்படும் உடற் செயற்பாடுகளின் பெறுமதி இதனால் குறிக்கப்படுகிறது. உடற் செயற்பாடுகளில் இயற்கையாக அமைந்த சுய அனுபவங்கள் உண்டு. விளையாட்டின் மூலம் உயர்ந்த சமூகத் திறன்களை பெற்றுக் கொடுக்கமுடியும்.



## 6.0 பொழிப்பு

உடற்கல்வி என்பது துரித தசைகளின் செயற்பாடுகளுக்கு ஆதரவளித்தல் தொடர்பாக, ஆக்கமளிப்பதுமான, அல்லது தரவுகளின் பெறுபேறாகத் தனியாள் சிறந்த முறையில் அமைவதற்கு அல்லது மாற்றி அமைய உற்சாகப்படுத்துவதுமான கல்விப்பகுதியின் செயற்பாட்டில் ஒரு பகுதியாகும்.

உடற் கல்வியின் நோக்கமாக அமைக்கப்பட வேண்டியது உடல் ரீதியாகப் பூரணமாக்கப்பட்டதும் உளவியல் ரீதியாக ஊக்கமளிப்பதும், திருப்தி அடைதலுமான, சமூகரீதியில் பொருத்தப்பாடும், சந்தர்ப்பங்களில் பங்குபற்றுவதற்காகத் தனி நபருக்கு அல்லது குழுக்களுக்கு விவேகமுள்ள தலைமைத்துவமும், போதியளவு வசதிகளும், போதியளவு சந்தர்ப்பத்தையும் பெற்றுக் கொடுப்பதாகும்.

## 7.0 பிற்சோதனை

கீழே தரப்பட்டுள்ள கூற்றுகள் உண்மையாயின் "உண்மை" எனவும், உண்மையற்றது எனின் உண்மையற்றது எனவும் எதிரே உள்ள கூடுகளில் எழுதவும்.

- I. துரித தசைச் செயற்பாடுகள் மூலமே உடற்கல்வி பெறப்படுகிறது.
- II. உடற்கல்வி முழுமையான கல்வி செயற்பாட்டின் ஒரு பகுதி அல்ல, அது தனிப்பட்ட ஒரு விஷேடமுள்ள துறையாகும்.
- III. உடற்கல்வி செயற்பாடுகளினால் அதனுடன் தொடர்புடைய துலங்கல் செயற்படும்.
- IV. உடற்கல்வியினால் விருத்தி அபிவிருத்தி அனுபவங்கள் கிடைக்காது.

2. கீழ்க் குறிப்பிடப்படும் சொற்றொடர்களின் கருத்துக்கள் சரியாயின் (✓) அடையாளமும், பிழையாயின் (X) அடையாளமும் அதன் எதிரிலுள்ள கூட்டில் இடவும்.

- I விவேகமுள்ள தலைமைத்துவம் என்பதனால் கருதப்படுவது பொருத்தமான செயற்பாட்டுத் திறனுடைய ஆசிரியரையே.

II. உடற்கல்விக்காக ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு பாடவேளை நன்றாகப் போதுமானது.

III. பாடசாலைகளில் விளையாட்டுக் குழுக்களை ஏற்படுத்துவது உடற்கல்வியின் ஒரே நோக்கமாகும்.

IV. தனி ஆள் விருத்தியில் உடற் கல்வித் துறையை மேலும் விருத்தி செய்வது உடற்கல்வியின் ஒரே நோக்கமாகும்.

3. உடற்கல்வி அடிப்படைக் கோட்பாடுகளில் அடங்க வேண்டிய கூறுகள் எட்டு பின்வருமாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. அவைகளில் இரண்டு கூறுகள் மிகச் சரியானவை. முன் வைக்கப்பட்டுள்ள விடைகள் நான்கில் மிக பொருத்தமான விடையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- a. பயனுள்ள திறமைக்கு, உணர்ச்சி தசை சமநிலை
- b. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு, பெருவிளையாட்டுக்களில் உள்ள திறன்கள்.
- c. மகிழ்ச்சிகரச் செயற்பாடுகளும், விருப்புடைய செயற்பாடுகளும்.
- d. கற்றுக் கொள்ளப்பட்ட வாழ்க்கை எதிர்பார்ப்புக்களும் சமூகத்திறன்களும்.
- e. உள சமூகவியல் பெறுபேறுகள்.
- f. விளையாட்டு' நுட்பங்களும், சட்டதிட்டங்களும்.
- g. உடற்கட்டுக்கோப்பு
- h. அவயவங்களின் சக்தியும் சுகாதாரமும்.

- A.....a,bயும் g யும்  
B.....b,cயும் g யும்  
C.....a,eயும் h உம்  
D.....a,fஉம் b உம்

6. ஒருவரின் ஆறு வயதெல்லைகள் பின்வருமாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

A	-	2	-	5	-
B	-	5	-	10	-
C	-	10	-	13	-
D	-	13	-	18	-
E	-	18	-	25	-
F	-	25	-	7	-

உரோமன் இலக்கங்களினால் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள குண இலட்சணங்கள் ஆறு அடுத்துக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

- I. நிலையான நோய்களின் தாக்கம்.
- II. எதிர் காலத்தைப் பற்றிய சந்தேகம்.
- III. துணிகரச் செயற்பாடுகளுக்கு உள்ள விருப்பம்.
- IV. துணைப் பால் வளர்ச்சி.
- V. நலிவுற்ற தசைகளின் தட்டுப்பாடு.
- VI. பின்பற்றுதலில் இருக்கும் அதிக நாட்டம்.

7. மேற்கூறிய வயதெல்லைக்குரிய குண இலட்சணங்களுக்கான இலக்கங்களை தேர்ந்தெடுத்து வயதிற்கு முன் எழுதவும்.

உடற் கல்வியின் முக்கியத்துவத்தை விளங்கவைக்க சாதகமான காரணிகள் நான்காகும்.

1. மனித கூர்ப்பின் தாக்கம்.
2. தொழில்நுட்பத்தின் தாக்கம்.
3. உளவியல் கல்வியின் தாக்கம்.
4. கல்வித் தத்துவங்களின் தாக்கம்.

கீழ்க் குறிப்பிடப்படும் பந்திகள் எத்தாக்கங்களுக்கு உரியன என தேர்ந்து அங்கு உரோமன் இலக்கம் 1, 2, 3, 4, இலக்கங்களுக்கு முன்னால் எழுதவும்.

- I. இயந்திர முன்னேற்றத்தினால் ஓய்வு காலம் அதிகரித்தாலும் அதைப் பொருத்தமான முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்வதில்லை.

II. உடற் செயற்பாடுகள் கற்றுக்கொடுத்தலின் போது தொண்டேயினுடைய விதி மிக வெளிப்படையாக செயற்படுவதைக் காணமுடியும்.

III. கிரேக்க ஆரம்பக் கல்வி பாடசாலையில் ஒரு பாடமாக அமைய வேண்டியது, இலக்கணம், சங்கீதமும், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸுமாகும்.

IV. மனிதன் உடற் செயற்பாடுகள் நடைபெறும் இயற்கைச் சூழலில் வாழ்வதற்கு மிகவும் பொருத்தப் பாட்டை அடைந்துள்ளான்.

6. உடற் கல்வியின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகளின் பங்களிப்புக்கள் நான்கு வருமாறு:

1. தத்துவார்த்த ரீதியான
2. உயிரியல் ரீதியான
3. உளவியல் ரீதியான
4. சமூகவியல் ரீதியான

கீழ்க் குறிப்பிடும் கருத்துக்கள் எப்பகுதிகளுக்குப் பங்களிப்புச் செய்கின்றன, அதில் உரோம இலக்கம் 1,2,3,4 இலக்கங்களை முன்னால் இடவும்.

I. பிள்ளைகளின் முதுகெலும்பின் நெகிழுந்தன்மைக்கு ஏற்ப காணப்படுவது. அது ஆபத்திற்குரியதாவதும், கூன் ஏற்படும் தன்மையும், பின்புறமும், நாரிப் பகுதியிலும் தசைகள் சக்தியடையச் செய்தலுமாகும்.

II. சிறந்ததோர் உடலுக்குள் சிறந்ததோர் உளம் ஏற்படுமாறு பிரார்த்திப்போம்.

III. தசைத் திறன்கள் பற்றிக் கற்றல் புலன் உணர்வுகளின் இயல்பாகும். உறுப்புக்கள் பெயரியல் முதிர்வு அத்தியாவசியமாகிறது. முதிர்வு முக்கியமாகும். அம் முதிர்வு அதிகரிப்பது முன்னேற்றத்தின் அடித்தளமாகும்.

IV. உடற் செயற்பாடுகள் அனைத்தும் சகல முறைகளுக்கும் ஏற்ப இலகுவாகக் கற்க முடியும்.

V. விளையாட்டு அபிலாசைகள் அல்லது விளையாட்டுத் தன்மைபோல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபாடில்லாதவர்களுக்கும் கூட விளையாட்டுத்திறையை விருத்தி செய்து கொள்ள முடியும். சந்தோஷமும், விருப்பும் அதன் பெறுபேறாகும்.

VI. உடற் செயற்பாடுகளுக்கு தாக்கம் விளைவிப்பது பிறப்பு வயதைவிட உடலியல் விருத்தி வயதாகும்.

உங்கள் விடைகளை மொடியிலின் இறுதியிலிருக்கும் விடை அட்டை ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

இப்போது நீங்கள் இம் மொடியூலைக் கற்று முடித்துள்ளீர்கள். இதை வெற்றிகரமாகக் கற்று முடித்துள்ளீர்களா என்பதைச் சோதிப்பதற்கு நீங்கள் இது தொடர்பாக சமர்ப்பிக்க இருக்கும் ஒப்படை உதவும். பின் வருவது அத்தகைய ஒர் ஒப்படையாகும். அதற்கு விடையெழுதித் தொலைக்கல்வி நிலையத்திற்கு அனுப்புக.

## 8.0 ஒப்படைகள்

### ஒப்படை 1

உடற்கல்வி என்றால் என்ன? என்பதை விளக்குமுகமாக முன் வைக்கக்கூடிய கருத்துக்களைப் பின்வரும் தலையங்கங்களின் கீழ் கலந்துரையாடவும்.

1. உடற்கல்விக்கும் பொதுக்கல்விக்கும் இடையேயுள்ள தொடர்பு.
2. உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளின் பிரிவுகள்.
3. உடற்கல்வியின் அவசியம்.

இவை அனைத்தும் 300 சொற்கள் கொண்டதாக அமைய வேண்டும்.

### ஒப்படை 2

உடற்கல்வி என்றால் என்ன என்பதை விளக்குமுகமாக முன் வைக்கக் கூடிய கருத்துக்களை பின்வரும் தலையங்கங்களின் கீழ் கலந்துரையாடவும்.

1. வரைவிலக்கணம், நோக்கமும் குறிக்கோளும்.
2. உடற்கல்விக்கும் பொதுக்கல்விக்கும் இடையேயுள்ள தொடர்பு.
3. உடற்கல்வி அடிப்படைக் கோட்பாட்டுப் பங்களிப்பு.

இவை அனைத்தும் 300 சொற்கள் கொண்டதாக அமைய வேண்டும்.

### ஒப்படை 3

உடற்கல்வி என்பது பொதுக்கல்வியின் முடிவு பெறாத பகுதியாகும். அதனால் எதிர்பார்க்கப்படுவது பொதுக் கல்வியின் நோக்கத்தை அடைவதற்கு உதவி அளிப்பதாகும்.

இக்கருத்தை நிரூபிப்பதற்காக, உடற்கல்வி தொடர்பான வரைவிலக்கணம், நோக்கமும் குறிக்கோளும், உடற் கல்விக்கும் பொதுக்கல்விக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு, பிள்ளைகளின் அபிவிருத்திக் காரணிகளும் அவற்றிற்கு பொருந்தும் செயற்பாடுகளும் உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவம் ஆகிய நீங்கள் கற்ற கருத்துக்களை ஆராய்ந்தறிந்து ஏறத்தாழ முந்நூறு சொற்களடங்கிய விளக்கம் ஒன்றை அளிக்கவும்.

### 9.0 விடைகள்

#### முற்சோதனை

I.	-	X
II.	-	X
III.	-	X
IV	-	√
V	-	√
VI	-	√
VII	-	X
VIII	-	√

#### செவ்வைப்பார்த்தல் - 1

1. உடற் கல்வி என்பது துரித செயற்பாடுகளின் மூலம் கல்விப் பெறு பேறுகளை பெற்றுக்கொள்வதற்கு முயற்சி எடுக்கும் பொதுக்கல்வியில் பிரிக்க முடியாததொரு துறையாகும்.
2. பாடசாலை உடற்கல்வியின் நோக்கம் பாடசாலைப் பிள்ளைகளுக்கு கல்வி நோக்கங்களை ஈட்டிக் கொள்வ தற்காக முழுமையான கல்வி செயற்றிட்டத்தின் ஒரு பகு தியாக நடைமுறைப்படுத்தி பூரண ஆளுமைத்திறனுடைய நாட்டு மக்களை உண்டாக்குவதற்கு உதவியளிப்பதும், தேவையான ஆசிரியர்கள், வசதிகள் காலம் ஆகியவற்றைப் பெற்றுக் கொடுத்தலுமாகிய குறிக்கோள் தத்துவமாகும்

- I. நரம்பு தசையிழையங்களின் ஒத்திசைவு.
- II. பயனுள்ள திறன்கள்
- III. ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட வாழ்க்கை முறை
- IV. உறுப்புக்களின் சக்தி
- V. கருத்துத்தாக்கம்.
- VI. பொதுச் சுகாதார பழக்கவழக்கம்
- VII. விளையாட்டுபாயம்
- VIII. விளையாட்டு விதிமுறைகள்.
- IX. மகிழ்ச்சிச் செயற்பாடுகள்.
- X. இயக்கப்பாட்டு உயிரியல்
- உடல் 1
- உள 2
- மனவெழுச்சி 3
- சமூக 4

1. I, II, IV

2. V, VII, VIII

3. IX, X

4. III, VI

4. I - உளக்கோலம்.

II - நுட்பம்

III - அறிவு

IV - சுயமுயற்சி.

V - இரசனை

VII - பங்குபெறல்

பிற்சோதனை

- I. - உண்மையான  
II - உண்மையற்ற  
III - உண்மையான  
IV - சுயமுயற்சி.

2.

- I - √ III - X  
II - X IV - X

3. c - acயும் h உம்

4. ஏ. மனப்பாங்கு எண்ணக்கரு - II

பீ. ஆளுமை எண்ணக்கரு - IV

சீ. நோக்க எண்ணக்கரு - V

டீ. துலங்கல் எண்ணக்கரு

ஈ. ப்லும்மின் பகுப்பாய்வு எண்ணக் கரு.

5. 1. - III, IV, IX

2. - I, VII, VIII

3. - II, V, VI

6. ஏ. - V டீ. - III

பீ. - VI ஈ. - II

சீ. - IV எவ் - I

7. 1. - IV 3. - III

2. - I 4. - II

8. 1. - II 3. - III, IV

2. - I, IV 4. - V



குறிப்பு

முதல்

478A

குறிப்பு



ஆசிரியர் தொலைக் கல்விப் பாடநெறி

Printed by: P & A Printers & Publishers (Pvt) Ltd