

சிறுவர்களும் விளையாட்டும்



பவான் அகிலன்



சிறுவர்களும் விளையாட்டும்

பவானி அகிலன்

திடல் வெளியீடு

தலைப்பு	: சிறுவர்களும் விளையாட்டும்
ஆசிரியர்	: பவானி அகிலன்
©	: ஆசிரியருக்கு
பதிப்பு	: டிசம்பர் 2008
பக்கம்	: 69
அட்டை ஓவியம்	: வாஸனா மதுபாஷினி விமல்
அட்டை வடிவமைப்பு	: தா.சனாதனன்
எழுத்துருவாக்கம்	: அஜய் கம்பியூடர்ஸ், # 9, சிவன்கோவில் மேற்குத்தெரு, அண்ணாமலை நகர் 608002, சிதம்பரம், தமிழ்நாடு.
அச்சிடலோர்	: கரிகணன் பிரிண்டேர்ஸ், காங்கேசந்துறை வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
வெளியீடு	: திடல் வெளியீடு 71/2, கச்சேரி நல்லூர் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
விலை	: 195/-
I.S.B.N	: 978-955-51422-0-5
Title	: Children & Sports
Author	: Bhavani Ahilan
©	: Author
Edition	: December 2008
Page	: 69
Cover Painting	: Vasana Mathubhashini Wimal
Cover Design	: T.Shanathanan
Type Setting	: Ajay Computers Chidambarm.
Printing	: Harikanan Printers K.K.S. Road, Jaffna.
Publishing	: Thidal Publishing 71/2, Kachcheri Nallur Road, Jaffna.
Price	: 195/-

அம்மாவுக்கும்
அப்பாவுக்கும்

'ஓடி விளையாடு பாப்பா நீ
ஓய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பா

கூடி விளையாடு பாப்பா
ஒரு குழந்தையை வையாதே பாப்பா

சின்னஞ் சிறுகுருவி போலே நீ
திரிந்து பறந்துவா பாப்பா

வன்னப் பறவைகளைக் கண்டு நீ
மனதில் மகிழ்ச்சி கொள்ளு பாப்பா"

- மகாகவி சுப்பிரமணிய பாரதி

பொருளடக்கம்

அணிந்துரை	vii
முகவுரை	ix
அறிமுகம்	01
சிறுவர்களும் உளவியலும்	06
உடல் தகுதி	14
வயதும் உடற்செயற்பாடும்	26
அடிப்படை உடல் தகுதியும் சிறுவிளையாட்டும்	34
முடிவுரை	53



ANNAMALAI



UNIVERSITY

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

Dr.V.Gopinath, Ph.D,

Reader,

Department of Physical Education and Sports Sciences,

Annamalai University,

Annamalai Nagar 608002,

Chidambaram, T.N,

India.

T.P - 0091-9443184750

Mail-vgnath2007@rediffmail.com

அணிந்துரை

தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியின் காரணமாக ஏற்பட்ட வளர்ச்சிகள் மறுபுறமாக மனித உடலின் ஆரோக்கியமான செயற்பாடுகளிற்குச் சவாலாகக் காணப்படுகிறது. மனித உடல் அப்பியாசம் - உடலுழைப்பு ஆகியவற்றுடன் இருக்கின்றபோதுதான் நோய்கள் மனிதர்களை இலகுவில் அணுகுவதில்லை. ஆனால் இக்காலத்தில் சிறுவயதிலிருந்தே உடற்செயற்பாடுகள் குறைந்து வருவதனை அவதானிக்க முடியும். சிறுவர்கள் மீது சுமத்தப்படுகின்ற பாடவிதானங்களும், புதிய தொழில் நுட்ப வருகையினால் ஏற்பட்ட ஓர் இடத்திலேயே இருந்து விளையாடத்தக்க கணனி வகைப்பட்ட விளையாட்டுக்களும் சிறுவர்களை உடலுழைப்பற்ற நிலையில் வைத்திருக்கின்றன. இது அவர்களைச் சிறுவயதிலேயே நோய்வாய்ப்படுபவர்களாகவும் ஆக்கி விடுகின்றது.

உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும்போதே சிறுவர்கள் தமது கல்விச் செயற்பாட்டிலும், வாழ்க்கையிலும் ஆரோக்கியமான உகந்த நிலையினை எய்த முடியும் என்பதனைப் பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய விழிப்புணர்வை உருவாக்க இந்நூல் முயல்கிறது. சிறுவர்கள் உடல், உள ஆரோக்கியத்தினைப் பாதுகாக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை இந்நூல் எடுத்துக்காட்டுகிறது. அவர்களது உடல், உளப் பக்குவத்திற்கேற்ப விளையாட்டுக்களை பயன்படுத்துதல் பற்றியும் அதற்கு உதவக்கூடிய சிறுவிளையாட்டுக்களைப் பற்றியும் இந்நூல் கூறுகிறது.

நூலாசிரியர் குறிப்பிடுவதுபோல் இந்நூல் பெற்றோர்களுக்கும், சிறுபிள்ளைகளின் ஆசிரியர்களுக்கும்மானது. அவர்களை இச்செயற்பட்டின் விழிப்போடு ஈடுபட வைக்க இந்நூல் வழிகாட்டியாக அமையும் என்று நினைக்கின்றேன். நல்ல துடிப்பான இளம் சமுதாயத்தினை உருவாக்க இத்தகைய செயற்பாடுகள் அவசியம்.

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக விளையாட்டு விஞ்ஞான அலகைச் சேர்ந்தவரும் தற்போது அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகத்தின் விளையாட்டு விஞ்ஞானம் மற்றும் உடற்கல்வித் துறையில் ஆய்வுமானவியாக இருக்கும் திருமதி பவானி அகிலனால் எழுதப்பட்ட இந்நூல் இத்துறைக்கு அணிசேர்க்கும் ஒன்றாக அமையும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

தனது பட்ட மேற்படிப்பிற்காக அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகத்தில் கல்விகற்ற காலத்தில் (1999-2001) அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகத்தின் கூடைப்பந்தாட்ட அணிக்குத் தலைமை தாங்கி (2000-2001) அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகக் கூடைப்பந்தாட்ட அணியை வெற்றிகரமாக வழிநடத்தியவர். அவரது ஆளுமையும், ஆற்றலும் மேலும் வளர்ச்சியுற எனது நல்வாழ்த்துக்கள்.

முனைவர் வி.கோபிநாத்

உடற்கல்வி மற்றும் விளையாட்டு விஞ்ஞானத் துறை,

அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்,

அண்ணாமலை நகர்,

சிதம்பரம்.

17.12.2008

முகவுரை

இந்த நூல் சிறுவர்களும் விளையாட்டும் பற்றியது. எமது சமூகத்தில் அதிகம் துஷ்பிரையோகம் செய்யப்படுகின்ற ஒரு பருவமாகச் சிறுபராயம் காணப்படுகிறது. "பிள்ளைகளின் நன்மைக்காக", "அவர்களின் எதிர்காலத்திற்காக" எனும் பெயரில் நாங்கள் அறிந்தும், அறியாமலும் அவர்களுக்கு இழைக்கும் துன்பம் அதிகம். பெற்றோர்களும்- ஆசிரியர்களும் - பாடசாலைகளும் - தனியார் கல்வி நிறுவனங்களும் பல சமயங்களில் தமது சமூக அந்தஸ்த்து-பெருமை-"வியாபார வெற்றி" என்பதன் பொருட்டாக அவர்களை பலியிடுகின்றனர். "பிள்ளைப் பருவமில்லாத பிள்ளைப் பருவம்" அவர்களுக்குத் தரப்படுகிறது. அண்மைக் காலத்து யாழ்ப்பாணத்துப் பண்பாட்டில் இந்தப் பண்பு தூரதிஷ்டவசமாக அதிகரித்துச் செல்வதாகப்படுகிறது. ஒரு புறம் வயதிற்கு மீறிய உடற் செயற்பாடுகளாலும்- போட்டிகளாலும், மறுபுறம் ஓய்வொழிச்சல் இல்லாமல் சனி, ஞாயிறுகளிலுங் கூட நடாத்தப்படும் வகுப்புகள்-"விசேட வகுப்புகள்"- குறிப்பாக ஐந்தாம் தரத்திற்கான புலமைப்பரிசில் பரீட்சையைச் சுற்றி நிகழும் செயற்பாடுகள் என்பன மிகவும் மோசமான ஒரு எதிர்காலத்தை உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. என்னுடையதும், என்னைச் சுற்றி நானறிந்த இளம் பராய அனுபவங்களிலும் இருந்தே இதைக் கூறுகிறேன். இந்த இடத்தில் என் சிறு பராயத்தினைப் பாதுகாத்துத் தந்த என் பெற்றோர்களையும் - ஆசிரியர்களையும் - விளையாட்டுப்பயிற்றுணர்வுகளையும் நன்றியுடன் நினைவு கூர்கிறேன்.

இந்தப் பின்னணியில் சிறுவர்களது உடல் - உள ஆரோக்கியத்திற்கான வழிமுறைகளில் ஒன்றாக முன்மொழியப்படும் விளையாட்டினை, அதற்குரிய முறையில் எடுத்து அறிமுகப்படுத்த இந்த நூல் முயன்றுள்ளது. அடிப்படையில், சிறுவர்கள் பற்றிப் பெரியவர்களை நோக்கி இந்நூல் எழுதப்படுகிறது. அதனால் இந்நூலின் இலக்கு வாசகர்கள் பெரியவர்கள்தான். விளையாட்டு வாழ்க்கையை வடிவமைக்கும் ஒரு முறை என்பதை வற்புறத்த இந்நூல் முயற்சிக்கிறது.

இந்த நூல் மொத்தமாக ஐந்து அங்கங்களையுடையது. அறிமுகப்பகுதி ஒட்டுமொத்த விவாதத்திற்கான பின்னணியை உருவாக்குகிறது. இரண்டாம் பகுதி சிறுவர் உளவியலின் முக்கியத்துவத்தினை மனித வாழ்க்கைக்காலம் முழுவதனையும் கவனத்தில் கொண்டு பேசுகிறது. வயதும் உடற்செயற்பாடும் எனும் மூன்றாம் பகுதி, வெவ்வேறு வயது மட்டமுடைய சிறுவர்களுக்கான உடற்செயற்பாடுகளை எடுத்துக் கூறுகிறது. அடுத்த பகுதி சிறுவர்களின் உடற்செயற்பாடுகளுக்கான சிறு விளையாட்டுக்கள் சிலவற்றைப் பிரேரிக்கிறது. முடிவுரை அடிப்படையான உணவு, உடற்செயற்பாட்டுமுறை, வயதும் உடல் எடையும் பற்றி தொகுத்து எடுத்துக் கூறுகின்றது.

இந்நூலிற்கு அணிந்துரை வழங்கிக் கௌரவப்படுத்திய என்னாசியர் கலாநிதி வி.கோபிநாத் அவர்களிற்கு நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன். அவரது ஆர்வமும் வழிகாட்டுதல்களும் பலவகையிலும் என்னை முன்னேற்றியுள்ளன அத்துடன் நூலின் மொழிநடையைச் சீர்படுத்திச் செம்மைப்படுத்தியுதவிய அகிலனுக்கும், அட்டை ஓவியத்தை வரைந்துதவிய சிறுமி வாஸனா மதுபாஷினி விமலிற்கும், அட்டையை வடிவமைத்துத் தந்த சனாதனனுக்கும், நூலை ஒப்புநோக்கிய அருந்தாகரனுக்கும், நூலை எழுத்துநிலைப்படுத்திய அஜய் கம்பியூட்டர்ஸ் (சிதம்பரம்) மற்றும் நூலைக் கட்டமைத்துதவிய கரிசனன் பதிப்பகத்தினருக்கும் (யாழ்ப்பாணம்) எனது மனங்களிந்த நன்றிகள்.

பவானி அகிலன்

04.11.2008

ரோஜா இல்லம்

அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்

அண்ணாமலைநகர்,

சிதம்பரம், தமிழ்நாடு,

இந்தியா.

அறிமுகம்

யாழ்ப்பாணத்துப் பத்திரிகைகளை அதிகாலையில் திறக்கும் போது சிறுவர் விளையாட்டுப் போட்டிகள் - குறிப்பாக முன்பள்ளி விளையாட்டுப் போட்டி சம்பந்தமான செய்திகளும் அப்போட்டி சம்பந்தமான படோபகரமான புகைப்படங்களும் அதிகமாகப் பிரசுரிக்கப்பட்டுவருவதனைக் கடந்த சில வருட காலப்பகுதியினுள் அதிகமாக அவதானிக்க முடிகின்றது.

சின்னஞ்சிறிய பாலர்களின் கல்விச் செயற்பாட்டில் விளையாட்டு ஒரு பகுதியாகக் காணப்பட்டாலும், அதைப் பற்றிய செய்திகள் ஆர்ப்பாட்டமாக வெளியிடப்பட்டாலும் அவர்களின் மகிழ்ச்சி, பொழுதுபோக்கு, குழு அமைப்பு, குழுச் செயற்பாடு, ஒருங்கிணைப்பு, ஆரம்ப கால உடற்செயற்பாடு, சகிப்புத் தன்மை, மற்றும் வெற்றி தோல்வியினை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பான்மை போன்றவற்றைப் பூர்த்தி செய்யும் ஒரு செயற்பாடாக இச் செயற்பாடுகள்

இருக்குமென்றே எதிர்பார்க்கப்பட்டாலும் இதன் உண்மையென்ன? இந்த எதிர்பார்க்கக்களைப் இவை பூர்த்தி செய்கின்றனவா?

நடைமுறையில் முன்பள்ளிகள் மற்றும் ஆரம்பப்பள்ளிகள் என்பன பெற்றோர்களினதும் ஆசிரியர்களினதும் அபிலாசைகள், அந்தஸ்த்து முதலிய இன்னோரன்ன தேவைகள் முதலியவற்றை நிறைவேற்றும் இடமாகவுள்ளது. அதற்கான கருவியாக இந்த முன்பள்ளி-ஆரம்பப்பள்ளிச் சிறுவர்கள் காணப்படுகின்றனர் அல்லது உபயோகப்படுத்தப் படுகின்றனர். அதனால் விளையாட்டுக்களில் தமது வயதிற்கு மீறிய உடல் செயற்பாட்டிற்கு அவர்கள் தூண்டப்படுகிறார்கள். அதேநேரம் விளையாட்டு என்பது மகிழ்ச்சி, பொழுதுபோக்கு என்பதற்கு அப்பால் சென்று அவர்கள் மீது திணிக்கப்படும் ஓர் செயற்பாடாகவும் - தண்டனையாகவுமே காணப்படுகிறது. இதனால் அச்சிறுவர்கள் ஏமாற்றத்திற்கும், மனச்சோர்வுக்கும் உட்படுத்தப்படுகின்றனர். ஐந்தாமாண்டுப் புலமைப்பரிசிற் பரீட்சை தொடக்கம் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகள் வரை இதுதான் நிலவரமாகவுள்ளது. சில விமர்சகர்கள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுப்போட்டிகளை எக்காரணம் கொண்டும் சிறுவர்களுக்கு நடத்தக்கூடாது எனவும், பதிலாக கூட்டுறவுத் தன்மையை அதிகரிக்கக்கூடிய விளையாட்டுகளையே நடாத்தவேண்டும் எனவும் குறிப்பிடுகின்றனர். அதுமட்டுமன்றி இதுவரை செய்யப்பட்ட ஆய்வுகளின் படி போட்டிகள் சிறுவர்களிடம் அதிகம் எதிர்விளைவுகளையே ஏற்படுத்தியிருப்பதாகவும் ஸ்பிங் குறிப்பிடுகிறார் (Spink 1986:01-02). விளையாட்டுத்தன்மை (Sportiveness) என்பதற்குப் பதிலாக போட்டிகமையும், வெற்றி-தோல்விகளை இயல்பாக எதிர்கொள்வதற்கான அனுபவத்தைப் பெறுதற்கான வழிமுறையினையும் அவர்கள் இழக்கிறார்கள். வெற்றி பெறுதல் என்பது எல்லாமுமல்ல ஆனால் வெற்றிக்காக இடைவிடாது போராடுதல் என்பதே எல்லாவற்றையும்விட முக்கியமானது. அது மாத்திரமில்லாமல் சிறுவர்களுக்குரிய சுயமான, இயல்பான, சந்தோஷம் நிறைந்த பிரியமான உடல், உளவியல் செயற்பாடுகளில் இருந்து கட்டாயமாக அவர்கள் அப்புறப்படுத்தப்படுதல்படுவதோடு, வயதிகை மீறிய செயற்பாடுகளுக்கும் அவர்கள் நிர்பந்திக்கப்படுகின்றனர்.

இதனால், அவர்களின் ஆரம்பகால பாடசாலை அனுபவங்கள் சுமையற்றதையாகக் காணப்படுவதுடன் பாடசாலைக்குச் செல்லுதல் என்பது மகிழ்ச்சியற்றதாக வெறுப்பையே உண்டாக்குமொன்றாக உள்ளது. புத்தகங்கள், பலவகையான விளையாட்டுகள், பாட்டுகள், நடனங்களுக்கு மத்தியில் அவர்களின் சிறுபிராயத்திற்குரிய கனவுகளும் கற்பனைகளும் வளர்ந்து பரவுவதற்குப் பதிலாக, அவை உடைந்து போவதையே நடைமுறையில் அவதானிக்கக் கூடியதாக உள்ளது.

சிறுவர்கள் இயல்பில் இயற்கையாகவே தமக்குரிய விருப்பமான அல்லது முதல் உரிமை கொடுக்கின்ற உடலியல் செயற்பாடுகளில் வெவ்வேறு பட்ட இயல்புடையவராக இருப்பர். உதாரணமாக சில சிறுவர்கள் தண்ணீரில் விளையாடுவதும், அதனை தெளித்து விளையாடுவதிலும் விருப்பமுடையவராக இருப்பர். ஆனால் சிலர் தண்ணீருக்குப் பயத்தினை வெளிக்காட்டுவர். சிலர் மூர்க்கமானதும், உருண்டு விழுதல் போன்ற உடற் செயற்பாடுகளில் முழுக்கவனம் செலுத்துவர். ஆனால் சில சிறுவர்கள் இவ்வகையான தள்ளுதல் அல்லது மோதல் விளையாட்டுக்களை விரும்பமாட்டார்கள். பெற்றோர்கள் கால் பந்தாட்டத்தில் திறமைசாலியாக இருந்தாலும், அவர்களின் பிள்ளைகள் காற் பந்தாட்டத்தில் ஆர்வமின்றி, நடனத்தில் இயற்கையான விருப்பமுடையவராக காணப்படுவது வியப்பிற்குரியதொன்றல்ல. ஏனெனில், இவ்விரண்டுமே ஒருவகையில் திறன் செயற்பாடாகவே (Skill Activity) பார்க்கமுடிகின்றது. ஆகையினால் உடல் செயற்பாட்டில் சிறுவர்களின் விருப்பு வெறுப்பு அவரவரைப் பொறுத்து மாறுபடுகின்றது. எனவே இச்சிறுவர்களிடம் அவர்களின் இயற்கையான இயல்பிற்கும் விருப்பத்திற்கும் அப்பாற்பட்ட உடற்செயற்பாடுகளைக் கொடுக்கும்போது அது அவர்களின் மீதான திணிக்கப்படுவதாகி விடுகின்றது.

சிறுவர்களின் செயற்பாட்டில் அவர்களின் இயல்பிற்கேற்ப சந்தோஷத்தைக் வெளிக்கொணர்வதற்கு புதிய ஆக்கசெயற்பாடுகளை (Creativity) உண்டுபண்ணுகின்ற தன்மை காணப்படுதல் வேண்டும். படம் வரைதல், களியில் உருவங்களை உருவாக்குதல், நிறங்களை இணங்காணல்

போன்ற புதிய ஆக்கச் செயற்பாடுகளை உண்டுபண்ணுகின்ற செயற்பாடுகள் முதலியன இவற்றில் அவசியமாகின்றன.

சிறுவர்களுக்கிடையில் குழு உணர்வு, குழுவாக செயற்படல், அதில் வரும் வெற்றி தோல்வியைக் குழுவாக எதிர்கொள்ளல் - அனுபவித்தல் போன்றன முன்பள்ளி கல்வி செயற்பாடுகளில் முக்கியமானதாகக் காணப்படுதல் வேண்டும். அதுமாத்திரமன்றி ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான உடல்தகுதி (Health related Physical fitness) என்பதும் தற்காலத்தில் விழிப்புணர்வுடன் எதிர்கொள்ளப்படவேண்டிய ஒரு விடயமாகக் காணப்படுகின்றது. மனிதனின் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு உணவு, உடை, உறையுள் என்பன எவ்வளவு அவசியமோ அதேபோல் ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான உடல் தகுதி என்பதும் இச்சிறுவர்களின் செயற்பாட்டில் ஒரு பகுதியாக சிறுவயது முதலே வளர்த்தெடுக்கவேண்டிய ஒன்றாகக் காணப்படுகின்றது.

முன்பள்ளிகள் மற்றும் ஆரம்பப்பள்ளிகளைக் களமாகக் கொண்ட முன்கூறிய செயற்பாடுகள் ஒருபுறமிருக்க, வேறுவகையிலும் சிறுவர்கள் சிறுவயதிலேயே உடற்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுகின்ற தன்மை தற்காலத்தில் வெகுவாகக் குறைந்து வருகின்றது. சத்ததிகமிலாத பொதியுணவுகளின் இடைவிடாத கொறித்தல்கள் மற்றும் தொலைக்காட்சி பார்த்தல், கணினியில் விளையாடுதல் போன்ற ஒரே இடத்தில் இருந்தபடியே தமது பொழுதிகளைக் கழித்தல் முதலியவற்றால் சிறு வயதிலேயே கொழுத்த (Obesity) உடல் அமைப்பினை அவர்கள் பெறுவதோடு வயதிற்கு மீறிய உடல் நிறையையும் (Over weight) கொண்டுள்ளனர்.

வயதிற்கு மீறிய உடல்நிறையானது அவர்களை சிறுவயதிலேயே இருதய சம்பந்தமான நோய்கள், நீரிழிவு, புற்றுநோய், எலும்பு சம்பந்தமான நோய்கள் போன்ற நோய்களுக்கு ஆளாக்கி விடக்கூடிய வாய்ப்புகளை உருவாக்கிவிடுகின்றது. ஆகையால் சிறுவயதிலேயே ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான உடற்றகுதியைப் பேணுவதற்கு சரியானதும் வயதினடிப்

படையிலானதுமான உடற் செயற்பாடுகள் மற்றும் விளையாட்டுகள் என்பன முக்கியமாகின்றது.

ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான உடற்றகுதியை பேணுகின்ற அதே சமயம் சரியான ஆரோக்கியம் நிறைந்த உணவுகளையும் உட்கொள்ளும் போதே அது பூரணமாக்கப் படுகின்றது.

சிறுவயதில் செய்யப்படும் ஒழுங்கான உடற்பயிற்சிகளினால் எலும்புகளும் தசைகளும் வலுவாக்கப்படுகின்றது. அதே நேரம் நித்திரையின் ஒழுங்குத்தன்மையும், உடல் நிறையின் சரியான விகிதாசாரமும் அதாவது உயரத்திற்கேற்ற நிறையுடன் இருத்தல், சிறுவன் நிலையில் இருந்து இளைஞர் பருவத்திற்கு மாறும்போது சுரப்பிகளின் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அதாவது சுறுசுறுப்புடன் இருக்கின்ற சிறுவர்கள் இளைஞர் பருவத்திற்கு மாறும்போது அதே சுறுசுறுப்புடன் தகுதியான இளைஞர்களாக காணப்படுவர்.

கடந்த 30 வருடக் கணிப்பீட்டின் படி, ஒரே இடத்தில் இருந்து கல்வியை மேற்கொள்ளுதல், தொலைக்காட்சி பார்த்தல், வீடியோ விளையாட்டுகளை விளையாடுதல் போன்ற செயற்பாடுகள் சிறுவர்களை ஒரே இடத்தில் இருக்கின்ற தன்மையான வாழ்க்கைக்கு (sedentary life style) இட்டுச் செல்கின்றது. இதனால் உடல்நிறையினை தமது வயதிற்கும் உயரத்திற்கும் மீறியதாக அவர்களின் பலர் கொண்டுள்ளனர். இதனால் நீரிழிவு வகை 2 (type 2 diabetes) நோய்க்கு உட்பட்டு அது இளைஞர் பருவம் மட்டும் செல்கின்றது.

இவற்றுக்குப் பதிலாக சிறுவர்களின் கல்விச் செயற்பாட்டினால் உடற்செயற் பாடுகள்-விளையாட்டுக்கள் உட்புகுத்தப்படும் போது அவர்கள் தமது கல்விச் செயற்பாட்டினை மிக உயர்ந்த அளவான ஆற்றுகைக்கு இட்டுச் செல்ல உதவுவதோடு, மிகச்சரியானதும் அளவானதும், வயதிற்குகந்ததுமான உடற்செயற்பாடுகள் சிறுவர்களை ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான உடல்தகுதியை பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கும் அதனால் அவர்களின் சரியான கல்வி நடவடிக்கைக்கும் இட்டுச்செல்லும்.

சிறுவர்களும் உளவியலும்

முன்பள்ளி ச்சிறுவர்களின் உளவியல்
(3-5 வயது)

உளவியல் என்பது மனித நடத்தைக்கோலத்தை அறிவியல்பூர்வமாக ஆய்வுசெய்யும் ஒரு துறையாகக் காணப்படுகிறது (புல் 2000:07). இவ்வகையில் இத்துறையின் கவனக்குவிப்பு வலையங்களில் ஒன்றாக சிறுவர் உளவியல் காணப்படுகின்றது.

பொதுவாக முன்பள்ளிச் சிறுவர்கள், அதாவது ஐந்து வயதிற்குட்பட்டவர்கள் தற்பெருமை நிலைக்கு (ego centric) உட்பட்டு இருப்பார்கள். நேரடித்தன்மை குறைந்ததும் 'தான்' என்ற கர்வமும் அதேசமயம் மிகவும் மென்மையானதும், சாதுரியமானதும் (subtle), குழந்தைத் தனம் கொண்ட உடனடியாக கட்டுப்படுத்த முடியாத உணர்ச்சிகள் பலவற்றைக் கொண்டும், இந்த முன்பள்ளிக் காலங்களில் சிறுவர்கள் காணப்படுகின்றனர். இவ்வகையான இயல்பு பெற்றோர்களுக்கும், அதே சமயம் முன்பள்ளி ஆசிரியர்களுக்கும் கூடப் புரிந்து கொள்ள கடினமானதாக

உள்ளதோடு, எவ்வாறு அவர்களின் தேவைகளை அவர்களின் மனம் குன்றாதபடி தீர்த்து வைத்தல் என்பதும் இடர்பாடுடைய ஒன்றாகக் காணப்படுகின்றது. விளையாடுவதில் ஏற்படும் மாறுபட்ட அபிப்பிராயங்கள், கீழே விழுதல், காயங்கள் போன்றவற்றால் ஏற்படும் அழகை, பிடிவாதம் என்பன கட்டுப்படுத்தப்பட்டாலும் அதன் எதிர்விளைவானது தீங்கு செய்தல், இடையூறு செய்தல் போன்ற எதிர் நடவடிக்கைகளுக்கு அவர்களை இட்டுச் செல்வதையும் அவதானிக்க முடிகிறது.

இவை சிறுவர்களிடம் உடல் ரீதியான அசௌகரியம் முதலான பல சிக்கல்களை உண்டாக்குகின்றன. ஆனால் இவற்றில் இருந்து சிறுவர்கள் விடுபடும் போது தமது சக்தியை வேறு பல திறன்களை விருத்தி செய்தலில் செலவிட முடியும். நகையுணர்வு அல்லது சந்தோசமான நிலையானது முன்பள்ளிச் சிறுவர்களிடம் விளையாடுதல், வேறு பிடித்தமான உடற் செயற்பாடுகள், உடல் உணர்வுகளைத் தூண்டும் செயல்கள், மற்றவர்களை மட்டந்தட்டி பேசுதல், மற்றும் "தான்" என்ற கர்வம் கொண்ட நிலைகளிலிருந்து வெளிப்படுகின்றது.

இப்பருவத்தினர் அடிப்படை தற்பாதுகாப்புப் பற்றிய உணர்ச்சிகளின் முதிர்ச்சியின்றி, பெரிதும் மற்றவர்களைச் சார்ந்து இருக்கின்ற தன்மை உடையவர்கள். அத்துடன், அன்பு மற்றும் தம்மை ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை (love and acceptance) என்பனவற்றை மற்றவர்களிடம் எதிர்பார்ப்ப வர்களாக இருப்பர். இவ்வியல்பு முதலில் வீடுகளிலும் பின்னர் முன்பள்ளிகளிலும், அதன் தொடர்ச்சியாகப் பாடசாலையின் ஏனைய பருவங்களிலும் தொடர்கின்றது. சிறுவர்கள் குடும்பத்திலும், பாடசாலை மற்றும் விளையாட்டுக் குழுக்களிலும் தம் மீதான அன்பையும், தம்மை ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மையினையும் எப்போதும் நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ள முற்படுவர்.

இவற்றின் தொடர்ச்சியாக உணர்ச்சிகளின் நல்லுருவாக்கமானது, அதாவது உல்லாசம், மகிழ்ச்சி, அமைதி என்பனவற்றைப் பெற்றோர்களும்,

ஆசிரியர்களும் அதற்குரிய கழநிலையை உருவாக்குவதனுடாகச் சிறுவர்களிடம் இவ் உணர்வுகள் வளர்ச்சியடைய வழி செய்தல் வேண்டும். விளையாடும் நேரங்களில் ஆசிரியரும் மகிழ்ந்து அதனைக் கொண்டாடி அனுபவிக்கும் போதுதான் அதனை ஒவ்வொரு சிறுவர்களும் முழுமையாக ஏற்றுக் கழிக்கின்றனர். இவ்வாறான கழல் சிறுவர்களின் உணர்வு வளர்ச்சிக்கு உதவுவதோடு, அதனைத் தகுந்த ஒரு நிலைக்கும் கொண்டு செல்கின்றது.

மேலே ஏறுவதில் சில சிறுவர்களுக்கு அச்சம் அல்லது பயம் காணப்படின் அவர்களை கட்டாயப்படுத்தவோ, நிர்நந்திக்கவோ கூடாது. அதற்கு ஈடாக நிலமட்டத்திற்கு அருகாமையாக உள்ள வேறு ஏறுதல் பயிற்சிகளை அவர்களுக்குக் கொடுக்கலாம். வித்தைகள் காட்டக்கூடிய அசாதாரண செயல்கள் என்பது தேவையில்லை ஆனாலும் சிறுவர்கள் புதிய திறன்களை தெரிந்து கொள்ளக்கூடிய வகையிலும், அதனை நுணுக்கமாக ஆராய்ந்து உற்சாகம் பெறத்தக்க முறையிலும் - அதேசமயம் ஒவ்வொரு சிறுவர்களும் தமது சொந்தத் திறன் விருத்திக்கேற்ப எடுத்துக் கொள்ள இலகுவான வகையிலும் அப்பயிற்சிகள் அமைதல் வேண்டும்.

சில சிறுவர்கள் அவலட்சணமான செயல்களுடன் இருந்தாலும் ஆசிரியர்கள் ஆதரவாக அவர்களிடம் பேசி அந்தப் பிழைகளை எடுத்துக் கூறுதல் வேண்டும். அது மேற்படி சிறுவர்கள் தமது திறனில் மென்மேலும் வளர்வதற்கும் அதற்குரிய மன உறுதியைப் பெறவும் உதவும். இதனால் சிறுவர்கள் பயத்திலிருந்து விடுபட்டு ஆசிரியருடன் நெருங்கி உறவாட முடிகின்றது. அத்துடன் தன்னால் குறித்த திறனை செய்யமுடியவில்லை என்ற ஏமாற்றம், தாழ்வு மனப்பான்மை என்பனவற்றிலிருந்து அவர்கள் விடுபடவும் உதவுகின்றது. பொதுவாக முன்பள்ளிச் சிறுவர்கள் ஆசிரியரிடம் சௌகரியமான ஒரு உறவினை நாடிச்செல்வர். ஆனால் ஆசிரியர்கள் தமது விளையாட்டுகளில் ஆதரவாக இல்லாமல் இருந்தால் ஒரு இறுக்கமான- நெருக்கமற்ற உறவையே அவர்களுடன் வைத்துக்கொள்வர்.

எவ்வாறாயினும் சிறுவர்கள் குறிப்பிட்ட விளையாட்டுத் திறன்களில் பழக்கப்படும் வரை ஆசிரியர்கள் உதவியாளராகவும், ஒரு நண்பனாகவும்

இருக்கவேண்டும். சிறுவர்கள் சாதாரணமாக விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும்போது சந்தோஷமாகவும் உல்லாசமாகவும் இருப்பர். சத்தம் போட்டு, கீச்சென கத்தி விளையாட்டில் ஏற்படும் பயத்தினையும், தமக்குள் இருக்கும் மன இறுக்கத்தினையும் வெளியேற்றுகின்றனர். இதனால் அவர்கள் தமது விளையாட்டுத் திறனில் முன்னேற்றமடைவதுடன் சாதகமானதும பாதுகாப்பானதுமான திறன் அபிவிருத்திக்கு அது இட்டுச் செல்கின்றது.

முன்பள்ளிச் சிறுவர்கள் மெதுவாகவும், சுதந்திரமாகவும் தமது திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ளும் செயற்பாட்டின் ஊடாக உகந்த சிறந்த ஆற்றுகையை எவ்விதம் தற்பாதுகாப்புடன் செய்யமுடியும் என்பதைத் தாமே கண்டுபிடித்துக் கொள்வர் என்பதனை ஆசிரியரும் பெற்றோரும் மனதிற் கொள்ள வேண்டும்.

ஆரம்பப்பள்ளிச் சிறுவர்களின் உளவியல் (6-8 வயது)

ஆரம்பப் பள்ளிச் சிறுவர்களிடமும் பாதுகாப்பிற்கும், தம்மை ஏற்றுக் கொள்வதற்குமான சாதாரண உணர்ச்சியானது முன்பள்ளியின் தொடர்ச்சியாகவே காணப்படுவதுடன், தமது வயதை ஒத்தவர்கள் தம்மை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் வேண்டும் என்பதிலும் முக்கியகவனம் செலுத்துவர். அதேசமயம் தமது வயதிற்கு மேற்பட்ட இளைஞர் பருவத்தில் இருப்பவர்கள் தம்மை ஏற்றுக் கொள்வார்களா என்ற ஏக்கத்துடனும், எதிர் பார்ப்புடனும் இருப்பார்கள். அதாவது சமூகத்தில் கிடைக்கும் அனுமதி மற்றும் தானாகவே எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்திப் பெறவேண்டும் என்ற மனப்பாங்கோடு அவர்கள் காணப்படுவர். சில சிறுவர்கள் இளைஞர்களிடம் தம்மை அர்ப்பணித்து, எல்லாவற்றிற்கும் அவர்களுையே சார்ந்தும் காணப்படுவர். எவ்வாறு இருந்தாலும் புதியவற்றை தமது வயதினரின் அங்கீகாரத்துடனேயே பெற்றுக் கொள்வர்.

இக்காலகட்டத்தில் பலதரப்பட்ட செயற்பாட்டுகளை மிகவும் விரிவுபடுத்திச் செய்வதில் சிறுவர்கள் மிகவும் ஈடுபாடுடையவராக இருப்பர்.

உணர்ச்சி அனுபவங்களில் நல்லதொரு விஸ்தீரணத்தினை இச் சிறுவர்கள் தமக்குள் எடுத்துக் கொள்வர்.

இப்பருவத்தில் முன் பள்ளிப் பருவத்தினை விடவும் உணர்ச்சிகளை கூடியளவு கட்டுப்படுத்தக்கூடியர்களாகச் சிறுவர்கள் காணப்படுவர், ஆகையால், ஒப்பீட்டளவில் உணர்ச்சிகளை இலேசாகக் களைந்துவிட்டு, எளிதில் எல்லாவற்றையும் புரிந்து கொள்பவராகக் காணப்படுவர். அழகை, உடல் ரீதியாக ஏற்படும் காயங்கள், களைப்படைதல் போன்ற செயல்களை கட்டுப்படுத்த எத்தனிப்பர்.

ஆறு ஏழு வயதினரிடையில் சமூகச் சூழ்நிலை சார்ந்து ஏற்படும் கோபமானது விளையாடும் சந்தர்ப்பங்களில் தெளிவாக காணப்படும். சில சிறுவர்களிடம் கோபமானது, சண்டை போடும் அளவிற்கு விரிவுபடுகின்றது. அனாவசிய உரையாடல், முரட்டுச் சபாவம், பொறாமைப்படுதல், நடிக்கும் இயல்பு போன்ற செயற்பாடுகளினால் தமது உடல் சார்ந்து எல்லோரையும் ஆக்கிரமிக்க முயற்சிப்பர். அதேசமயம், இந்த ஆரம்பப்பள்ளிச் சிறுவர்கள், கஷ்டமான சூழ்நிலைகளில் தம்மை காப்பாற்றிக் கொள்வதற்காக இளைஞர் பருவத்திற்குரிய உடைகளிலும், ஆயுதம் தாங்கி கொடுந்தொழில் புரிபவர்போலவும் பாவனை செய்து கொள்வர்.

இதேவேளை, சிறுவர்கள் பயப்பிடுவதனால் திறன், துணிவு என்பனவற்றில் அபிவிருத்தியடைய முடியாதிருக்கும். அதாவது ஆரம்பப்பள்ளி அனுபவங்கள் தோல்வியுடையதாகவும், புகழ் அற்றதாகவும் அவர்களுக்குக் காணப்படும். இது அவர்களது பிற்பட்ட கால வாழ்க்கையையும் பாதித்துவிட முடியும். இவ்விடயத்தில் பெற்றோரும், ஆசிரியரும் கவனத்துடன் செயற்பட வேண்டும். இந்த பருவம் முடிவடையும் காலத்தில் சிறுவர்கள் கேலிப்பேச்சு, பகிடுகளினால் தமது வயதினரிடம் உறவாடி தமது சந்தோஷங்களை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் பெரிதும் ஆர்வம் காட்டுவர்.

ஆறுவயது கொண்ட சிறுவர்கள் முன்பள்ளியிலிருந்து ஆரம்பப் பள்ளிக்கு - அதாவது முதலாம் ஆண்டிற்குச் செல்வர். முறைசார்ந்த முன்பள்ளி

அனுபவமானது சுதந்திரமான, இலேசான ஒரு வீட்டிற்குரிய அனுபவமாகவே அடிப்படையில் காணப்படுகின்றமையினால், “வீட்டை விட்டு போதல்” என்ற உணர்ச்சியின் விளிம்பில் சிறுவர்கள் பலவிதமான உணர்ச்சிச் சிக்கல்களை எதிர்நோக்குவர்- பழைய சூழலையே எதிர்பார்ப்பர். இந்த வகையில், ஆரம்பப்ள்ளிகளில் அதாவது ஆசிரியரிடமும், விளையாட்டு குழுவினரிடமும் தம்மை ஏற்றுக்கொள்ளல் என்பதனை முதல்நிலைப்படுத்துவர். ஆசிரியர்கள், விளையாட்டுக் குழுக்களுக்கிடையில் ஒவ்வொரு சிறுவர்களுக்கும்மான இடத்தை உறுதிசெய்து, அக்குழுவிற்குள் ஒத்திசைவை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் என்பது இச்சிறுவர்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும். இக்காலத்தில் சந்தோஷமும் பாதுகாப்புமுடைய, போட்டிகள் இல்லாத சூழ்நிலையை உருவாக்குதல் மிகவும் அவசியமானது. இயல்பான அசைவுடன் கூடிய விளையாட்டுகள் இக்காலகட்டத்தில் முக்கியமாகிறது.

ஆரம்பப்ள்ளியில் மெதுவாகக் கற்றுக்கொள்ளும் சிறுவர்களும் காணப்படுவர். அவர்கள் உணர்ச்சி நிலைகளில் பல கஷ்டங்களை எதிர்நோக்குவர். இதனால் அவர்கள் தமது வயதை ஒத்தவர்கள் தம்மைத் தமது விளையாட்டுக் குழுக்களில் சேர்க்காமல் போய்விடுவார்களோ என்ற ஏக்கத்துடன் காணப்படுவர். அந்தச் சமயத்தில் ஆசிரியர் அவர்களுடன் மிகவும் பக்குவமாக நடந்து, அவர்களின் திறன் அளவிற்கேற்ப சிறப்பான கவனம் எடுத்து, அவர்களின் பாதுகாப்பிற்கும் ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மைக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்தல் வேண்டும். அதே சமயம் ஆசிரியர் அச்சிறுவர்களை கையாளும் விதத்தில் அவர்களுக்குரிய மரியாதையிலும், சுதந்திரத்திலும் முழுக்கவனமும் எடுத்து அவர்களை அபிவிருத்தி செய்தல் வேண்டும். இவ்வாறு அவர்களின் திறன்விருத்தி அபிவிருத்தி அடையும் போது மெதுவாகப் பயின்ற சிறுவர்கள் ஆசிரியர்களை விட்டு தமது வயது குழுவினருடன் சேர்ந்து சகல திறன் நடவடிக்கையிலும் பங்கு கொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படும்.

இடைநிலைப்ள்ளிச் சிறுவர் உளவியல்

(9-11 வயது)

இந்த இடைநிலைப் ள்ளிப்பருவத்தில் சிறுவர்கள் தமது மனக்கிளர்ச்சிகளைப் பகிர்வதற்கும் - பாதுகாப்பதற்கும் தமது வயதினரை

முக்கியமாக ஏற்றுக்கொள்வர். அதேநேரம் வரப்போகும் தமது இளைஞர் பருத்தின் சுதந்திரத்தினையும் பாதுகாத்துக் கொள்வர். எவ்வாறாயினும் இளைஞர் போல பாவனை செய்து கொண்டு இருப்பதனையே இப்பருவத்தில் அதிகம் விரும்புவர். குரும்பத்தினை விட்டு வெளியில் தனியாக நம்பிக்கையுடன் நடமாடுதல் மற்றும் ஒரு தலைவன் அல்லது கதாநாயகனுக்குரிய ஒரு நிலையை அவர்களிடம் உருவாகும் பருவமாக இது காணப்படுகின்றது.

இந்த இடைநிலைப் பள்ளிப் பருவத்தில் உணர்வுகளை மறைமுகமாக கட்டுப்படுத்த பழகிக்கொள்ளுவர். மற்றவர்களைவிட எல்லாவற்றிலும் வெற்றி பெற வேண்டும் என்பதற்காக கஷ்டப்பட்டு அனுசூலமான செயற்பாடுகளுடன் இருப்பர். மாறுபட்ட அபிப்பிராயங்களை நீக்கி முடிவு எடுப்பது, எல்லோருடன் ஒத்துப் போதல், முயற்சி செய்து புதிய ஆக்கச் செயற்பாட்டுடன் சாதிப்பது போன்ற நடவடிக்கையுடன் இருப்பர். எவ்வாறாயினும் தமக்குப் பலனளிக்கும் ஈடு செய்யக்கூடிய முறைகளை கையாளுவர். இதேசமயம் பகல்களவு, சுறுசுறுப்பின்மை, வீண்பேச்சு, தீங்குசெய்தல் விரோதமான மனப்பான்மை, தீர்க்கமுடியாத மாறுபட்ட அபிப்பிராயம் போன்றவற்றோடும் இவ்விடைநிலை பள்ளிப் பருவத்துச் சிறுவர்கள் காணப்படுவர். ஆனால் இவ்வாறான இயல்புகளை எளிதில் வெளிக்காட்டாதிருக்க முயற்சிப்பர். இவ்விடைநிலைப் பள்ளிப் பருவத்தில் கோபமானது கூடியளவில் தூண்டப்படும். இதனால் இளைஞர்களுடன் எதிர்ப்புத்தன்மை, பல வினாக்களை வினாவும் தன்மை என்பனவும் ஏற்படும்.

மேலும் சிறுவர்கள் ஆரம்பகாலத்தில் மற்றவர்களுடன் ஆழ்ந்த உணர்வுகளுடன் கூடிய வாழ்க்கையுடன் இருப்பர். இந்த ஆழ்ந்த தன்மையானது விளையாட்டு வீரனின் நற்பண்பு நடவடிக்கைக்கு ஒரு அடிப்படையான முன்மாதிரியாகவும் இருக்கும்.

இப்பருவத்தில் ஆண் - பெண் என்ற பால் ரீதியில் கலந்து விளையாட்டுச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவர். அவ்வாறு ஈடுபடும்போது இரு பிரிவினருக்கும் இடையில் போட்டி எதிர்ப்பு மனப்பான்மை, எதிரிடையால் கவர்ச்சி என்பன மறைமுகமாக ஏற்படும்.

இப் பருவத்தில் பாடசாலை வேலைகளின் சாதாரண கல்விப் பளுவினால் சிறுவர்களின் புதிய ஆக்க செயற்பாடுகள் (creative ability) குறைவடையும் வாய்ப்பு நமது கல்வித்திட்டம், அதனை நடைமுறைப்படுத்தல் என்பவற்றினால் ஏற்படும். ஆனால் திறன் கூடிய சிறுவர்கள் இரண்டையும் சம அளவாக பேணிப் பாதுகாப்பர். மேலும் ஆரோக்கியம் பற்றியும் ஓரளவு சிந்திக்கின்ற, பாடசாலைக் கல்வியின் 'வெற்றி' பற்றியும் பயம் ஏற்படும் - ஏற்படுத்தப்படும் பருவம் ஆகும்.

இக்காலத்தில் இனம், சமயம், திறன் போன்றவற்றின் வேறுபாடுகளை இனங்கண்டு கொள்வர். மேலும் மனிதனின் அடிப்படைகளையும் விருப்பு வெறுப்புகளையும் இனங்கண்டு கொள்ளும் பருவமாகும்.

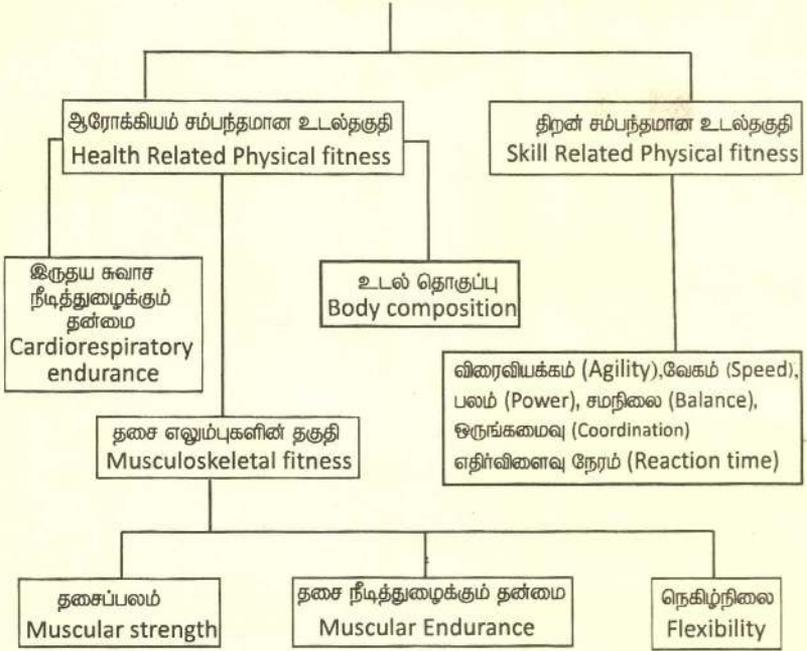
இவ்வாறாக இந்த முன்பள்ளி, ஆரம்பபள்ளி, இடைநிலைப் பள்ளி பருவங்களில் சிறுவர்களின் உளவியலானது தம்மை சமூகத்தில் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துவதில் வெவ்வேறு மட்டத்தில் ஆனால் முழுக்கவனத்துடன் இருப்பதனை அவதானிக்க முடிகின்றது.

உடற்றகுதி

விளையாட்டின் ஊடான உடற்செயற்பாடுகள் ஒவ்வொரு சிறுவரினதும் வாழ்க்கையின் ஜீவாதாரமான வளர்ச்சிக்கு அவசியமாகிறது. இது சிறுவர்கள் அவர்தம் சுற்றாடலையும், திறன்களையும் அபிவிருத்தி செய்வதற்கும் ஆராய்வதற்கும் உதவுகின்றது. உடற்செயற்பாடுகளின் ஊடாக உடல் மற்றும் மூளை-மனதிற்கான செயற்திறமை அதிகரிக்கின்றது. அது அவர்களின் வளர்ச்சிக்கும் அபிவிருத்திக்கும் மூலாதாரமாகக் காணப்படுகின்றது. மேலும் இது சிறுவர்களின் கஷ்டங்களையும் சவால்களையும் இலகுவாக தீர்த்து வைக்கின்றது.

அடிப்படையில் உடற்றகுதியை (Physical fitness) இருவகையாகப் பிரித்துப் பார்க்கப்படுகின்றது. கீழ்வரும் அட்டவணை அவற்றின் பிரிவுகளை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

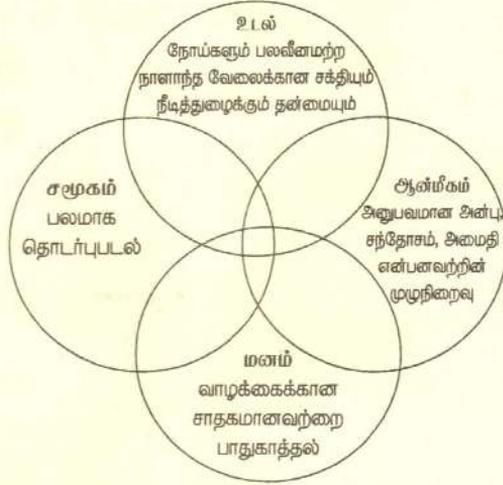
உடற்றகுதி



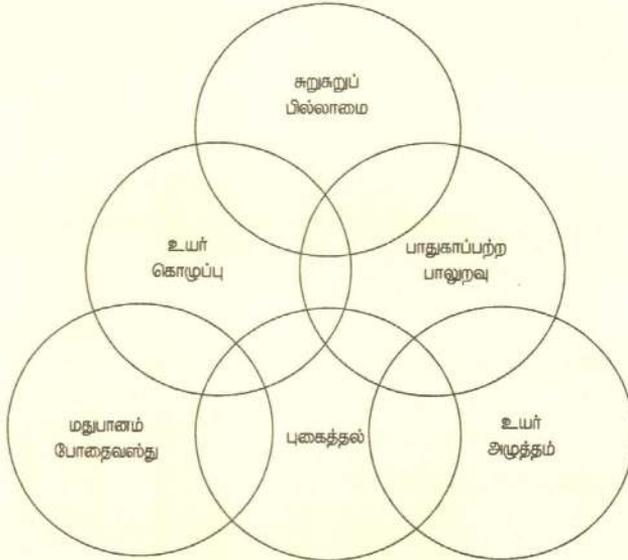
ஆரோக்கியம் என்னும் போது "நிலையானதும் முழுமையானதுமான தரம்மிகுந்த உடல், மனம், சமூகம், ஆன்மீகம், நல்வாழ்வு மாத்திரமின்றி நோய்களும் பலவீனமும் இல்லாத ஒன்று" என உலக ஆரோக்கிய ஸ்தாபனம் (WHO) வரைவிலக்கணப்படுத்துகின்றது (Nieman 1998: 04).

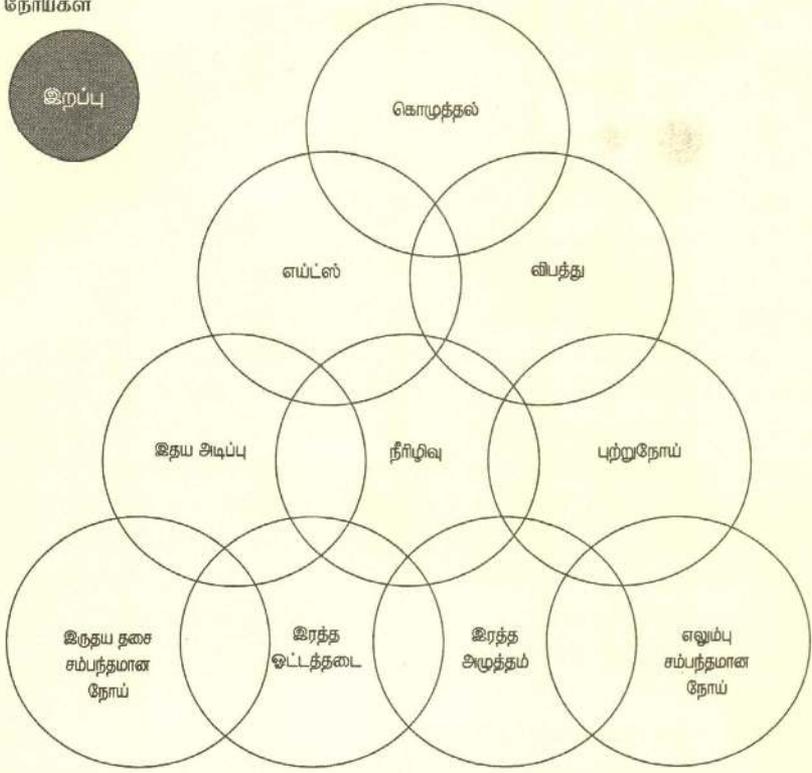
உடல் தகுதி என்னும் போது 'அதிகமாக சோர்வுறாமல் ஒரு தனிநபர் போதுமான சக்தியையும், தாங்கும் சக்தியையும் உபயோகித்துச் சுறுசுறுப்பாக நாளாந்த வேலைகளையும், பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகளையும் தொடர்ந்து நிறைவேற்றுவதனைக் குறிக்கும்' (Nieman 1998: 04) என்பர்.

ஆரோக்கியம்



உயர் அபாய பழக்கவழக்கம்





மேலே காட்டப்பட்ட அமைப்புகள் ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட ஒன்றுக்கொன்று காரணமாய் அமைந்த தொடர்புடைய வடிவமைப்புகள் ஆகும். (Nieman 1998:05). அதாவது ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தனது உடலின் ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பாதுகாத்தல் வேண்டும் என்பதையும், எவ்வாறு அவனது பழக்கவழக்கங்களில் ஏற்படும் ஒழுங்கின்மைகள் அவனை பலதரப்பட்ட நோய்களை நோக்கி இட்டுச்செல்கிறது என்பதனையும் காட்டுகிறது. வயது முதிர்வதற்கு முன் ஏற்படும் நோய்களினால் அவனை விரைவாகவே இறப்பை நோக்கித் தள்ளிவிடுகிறது என்பதையும் எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

உடல் ஆரோக்கியமும் உடற்தகுதியும் மேலே கூறப்பட்ட நோய்களை தடுப்பதற்கு சாதகமான தராதரத்தினை தருகின்றன. சுறுசுறுப்புடனும், மிகப் பலமான உடல் உழைப்பினையும், பயிற்சியினையும் ஆற்றுவதற்கு உடற்தகுதி என்பது மிகவும் அவசியமாகின்றது. அது சிறுபிராயம் முதற்கொண்டே வளர்த்தெடுக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும். தூரதிஷ்டவசமாக எமது சமூகத்தில் அது பற்றிய பிரக்களையே இல்லாமல் இருப்பது மேற்படி நிலைமைகளை மேலும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான உடற்தகுதி

ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான உடல்தகுதி என்னும் போது நாளாந்த செயல்களைச் சுறுசுறுப்புடன் ஆற்றுவதற்கும், நோயின்றி அல்லது குறைந்தளவு அபாயம் கொண்ட நோய்களுடன் இருத்தல் என்பதுமாகும். இந்தக் குறைந்தளவு அபாயம் கொண்ட நோய்களுடன் இருப்பதற்கு இருதயம் - சுவாசமென்பவற்றின் நீடித்துழைக்கும் தன்மை, தசைகள், எலும்புகளின் தகுதி, உகந்த உடற் தொகுப்பு போன்றவற்றை ஓர் மனிதன் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான உடற்தகுதியைப் பாதுகாக்கும்போது எமது உடல் ஆரோக்கியத்தினை உகந்த நிலையில் வைத்திருக்க முடியும்.

இருதய சுவாச நீடித்துழைக்கும் தன்மை

இருதய சுவாச நீடித்துழைக்கும் தன்மை என்பது “தொடர்ச்சியாக உயர்ந்தளவு நிலையான பயிற்சிகளை செய்வதற்கு தேவையான சக்தியை தொடர்ந்து வழங்குவதைக்” குறிக்கும். அதாவது உடல் செயற்பாட்டின் போது எந்த தசைகள் அதில் கூடுதலாக ஈடுபடுகின்றதோ அத்தசைகளுக்கு இரத்தோட்டச் சுவாச செயற்பாட்டின் ஊடாக போதுமான ஒட்சிசனை வழங்குவதனை இது குறிக்கிறது.

இந்தவகைத் தகுதியானது மனிதனின் வாழ்க்கையில் அளவிடமுடியாத நன்மைகளைக் கொண்டிருக்கும். அதுமாத்திரமில்லாமல் ஒவ்வொரு நாளையும் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருப்பதற்கும் அது

உதவுகின்றது. ஊதாரணமாக நடத்தல், படிகளில் ஏறுதல், ஓடுதல் போன்ற சாதாரண நடவடிக்கைகளுக்கும் கூட இது உதவுகிறது.

இருதய சுவாச நீடித்துழைக்கும் தன்மையை பாதுகாக்க எமது உடலின் பெரியளவான தசைகள் பங்குகொண்டு தொடர்ச்சியான ஒரேவிதத்திலான அல்லது ஒரே தாளக்கட்டுப்பாடுள்ள செயல்களைச் செய்யவேண்டும்.

குறைந்தது ஒரு கிழமைக்கு 3-5 பிரிவுகள் கொண்ட 20-60 நிமிடங்கள் வரையில் தீவிரமாக 50-85% உகந்த அதிசூடிய ஒட்சிசன் அளவுடன் (VO_2 max) செய்யும் உடற் செயற்பாடுகளை இது குறிக்கும். உதாரணமாக ஒரே தாளக்கட்டுப்பாடுள்ள செயல்களான ஓடுதல், நீச்சல், துவிச்சக்கர வண்டி ஓட்டுதல், சுறுசுறுப்பான நடை, பலதரப்பட்ட விளையாட்டுகள் போன்றன இதற்கு உதவும். ஆகவே மனிதன் அன்றாட வாழ்க்கையில் இருதய சுவாச நீடித்துழைக்கும் தன்மையை பேணிபாதுகாக்கும் போது அவனது உடல் ஆரோக்கியம் நிறைந்ததாகக் காணப்படும்.

உடற்றொகுப்பு

உடற்றொகுப்பு என்னும் போது கொழுப்புற்ற உடல் நிறையில், கொழுப்பின் விகிதப் பொருத்தம் பற்றியதாகும். இது தெளிவாக உடற் கொழுப்பின் விகிதாசாரத்தைக் (Percent body fat) காட்டும். ஆரோக்கியமான மனித உடலில் பெண்களுக்கு 23% மும் ஆண்களுக்கு 15% மும் அது காணப்படுதல் வேண்டும். கொழுத்த (Obesity) நிலை எனும்போது சாதாரண மனித உடற்றொழிற்பாட்டிற்கு தேவையானதை விடக் கூடுதலாகத் தேங்கிக் காணப்படும் உடற் கொழுப்பைக் அது குறித்து நிற்கும். இது பெரும்பான்மையான நோய்கள் ஏற்படுத்துவதற்கு காரணமாய் அமைகின்றது. இது தற்காலத்தில் சிறுவர்கள், இளையோர், முதியோர் என்ற பாகுபாடில்லாமல், மனிதனை இறப்பிற்குக் கொண்டு செல்லும் ஒரு காரணியாக அமைகிறது.

உடலின் நிறை இரண்டாகப் பிரிக்கப்படுகின்றது. கொழுப்புடனான நிறை, கொழுப்பற்ற நிறை. கொழுப்பற்ற உடலின் நிறை முக்கியமாக தசை, எலும்பு, நீர் போன்றவற்றை உள்ளடக்கியது. உடல் கொழுப்பின் விகிதம் (Percent body fat) உடலின் முழு நிறையில், கொழுப்பின் நிறையை கணிப்பிடுதல் ஆகும். இதுவே ஒரு மனிதனின் உடற் தொகுப்பில் உள்ளடக்கப்படுகின்றது.

ஆண் உடல் கொழுப்பு	நிலை	பெண் உடல் கொழுப்பு
4%	குறைந்தது (ஆரோக்கியமற்றது)	10%
10%	மெய்வல்லுனர்	17%
15%	உகந்தது	23%
25%	உயர்வானது (ஆரோக்கியமற்றது)	32%

மேலே காணப்படும் அட்டவணை ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் இருக்கவேண்டிய உடல் கொழுப்பின் உகந்த ஆரோக்கியமான நிலையையும், ஆரோக்கியமற்ற நிலையையும் எடுத்துக்காட்டுகின்றது. (Nieman 1998:12) கொழுப்பின் கூடுதலான நிலை உடல் ஆரோக்கியத்தில் பலவகையான நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றது. அதாவது இருதயம் சம்பந்தமான நோய்கள், புற்றுநோய், நீரிழிவு, உயர் கொழுப்பு, இரத்த அழுத்தம், எலும்பு சம்பந்தமான நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றது. மேலும் அளவிற்கு மீறிய மூட்டுகள், தசைகள், எலும்புகள் இழபடல், ஆபத்தான முறிவுகளுக்கு கொண்டு போதல் போன்ற நிலைக்கு உட்படுகின்றது. நாளாந்த உடற்பயிற்சிகளின் மூலம் உடல் கொழுப்பை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க முடியும்.

மனிதனின் வயது உயரத்திற்கேற்ற நிறை இருத்தல் வேண்டும். அவ்வாறு பாதுகாக்கும் போது நோய்களில் இருந்து விடுபட்டு ஆரோக்கியமாக நீண்ட காலம் வாழமுடியும்.

வயதிற்கேற்ப நிறையும் உயரமும்
ஆண்கள்

வயது	நிறை (கி.கி)	உயரம் (செ.மீ)
1 வயது	9.9	71.12 -73.66
2 வயது	12.8	78.74
3 வயது	17.9	83.82
4 வயது	15.87-16.78	93.98
5 வயது	18.95	101.06
6 வயது	20.95	106.68
7 வயது	22.94	111.76
8 வயது	25.94	114.3
9 வயது	27.93	124.46
10 வயது	31.92	129.54
11 வயது	34.92	132.08
12 - 13 வயது	38.54-45.35	147.32 -157.48
14 - 15 வயது	47.61-56.68	160.02 - 167.64

பெண்கள்

வயது	நிறை (கி.கி)	உயரம் (செ.மீ)
1 வயது	9.86	71.12 - 73.66
2 வயது	12.87	76.2

3 வயது	13.96	83.82
4 வயது	15.96	93.98
5 வயது	17.95	101.6
6 வயது	20.95	104.14
7 வயது	22.94	109.22
8 வயது	25.94	114.3
9 வயது	28.93	119.38
10 வயது	31.92	129.54
11 வயது	35.91	132.08
12 - 13 வயது	43.08 - 47.61	152.4 - 160.02
14 - 15 வயது	47.61 - 52.15	160.02 - 162.56

(மேற்படி கணிப்பு மிகத்திட்டவட்டமானதல்ல)

தசைகள் எலும்புகளின் தகுதி

தசைகள் எலும்புகளின் தகுதிக்குள் தசைப்பலம், தசையின் நீடித்துழைக்கும் தன்மை, நெகிழ்நிலை என்பன உள்ளடங்கியுள்ளன.

தசைப்பலமும் நீடித்துழைக்கும் தன்மையும்

தசைப்பலம் எனும் போது "ஒரு தடைக்கு எதிராகக் கொடுக்கப்படக் கூடிய அதிகளவான முழு முயற்சியுடன் கொடுக்கப்படும் விசை" எனக் கூறப்படலாம்.

தசைப்பலம் விளையாட்டிற்கு மாத்திரமன்றி மனிதனின் நாளாந்த செயல்களுக்கும் முக்கியமாகத் தேவைப்படுகின்றது. அதுமாத்திரமன்றி

முறிவுகளைத் தவிர்ப்பதற்கும், நல்ல உடல் அமைப்பைப் பேணுவதற்கும் வயது முதிர்ந்த காலத்தில் தன்னியல்பாக இயங்குவதற்கும் இது கட்டாயமாகின்றது.

தசையின் நீடித்துழைக்கும் தன்மை என்னும் போது “குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு திரும்பத்திரும்ப தசைகளுக்கு வழங்கப்படுகிற கூடியளவான விசையின் திறனையே” அது குறிக்கின்றது. தசைகளின் அளவு, பலம், நீடித்துழைக்கும் தன்மை போன்றவற்றைக் கூட்டுவதற்கு குறைந்தளவு தடைகளுடனான பயிற்சி நிகழ்ச்சி (minimum resistance training program) தேவைப்படுகிறது. அதாவது ஒரு கிழமைக்கு இரண்டு பிரிவுகளாக பிரித்து, 8-12 தடவையில் 8-12 வித்தியாசமான பயிற்சிகளுடன் எல்லாவகையான தசைகளுக்கும் செய்தல் அவசியம்.

இப் பயிற்சியினால் எலும்புகளின் அடர்த்தி, தசை, தசை நார்களின் அளவும் பலமும் கூடுகின்றது. அத்தோடு தாழ்ந்த பின்புற வலியையும் இது (Low pack pain) குறைக்கின்றது. அதுமட்டுமின்றி இருதய நோய்கள், புற்றுநோய், நீரிழிவு போன்ற பல நோய்களையும் ஆபத்தான நிலையிலிருந்து குறைவடையச் செய்கின்றது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக இந்தக் குறைந்த தடைகளுடனான பயிற்சி மிகவும் சரியாகவும், சரியான ஒரு மேற்பார்வையின் கீளும் செய்யப்படவேண்டும். அவ்வாறு சரியாகச் செய்யாதவிடத்து இப் பயிற்சியினாலேயே மனித உடலுக்கு தீங்குகள் ஏற்படும்.

விளையாட்டு மருத்துவத்துக்கான அமெரிக்கன் கல்லூரி (ACSM) தசைகளின் அடிப்படையான பலத்தையும், நீடித்துழைக்கும் தன்மையையும் பாதுகாப்பதற்குப் பளு தூக்குதலைக் குறைந்தது ஒரு கிழமைக்கு இருதடவை, என்ற அடிப்படையில் குறைந்தபட்சம் ஒரு தொகுதிப் பயிற்சியுடன் 8-12 தடவைகள், 8-10 வித்தியாசமான பயிற்சிகளுடன் அனைத்து வகையான தசைகளுக்கும் செய்தல் வேண்டும் எனச் சிபாரிசு செய்கின்றது. இந்த ஆரம்பகாலப் பயிற்சி தசைகளின் நீடித்துழைக்கும் தன்மை, அளவு போன்றவற்றைப் பொறுத்து 3-5 பிரிவுகளாக ஒரு கிழமைக்கு 3 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தொகுதிப்பயிற்சிகளுடன், பரந்த பல வகையான பளு

தூக்குதல் பயிற்சிகளை உள்ளடக்கி அமையவேண்டும். இது உகந்த ஒரு நிலையைக் கொண்டுவருவதற்காக சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது (Nieman 1998: 14).

தாழ்ந்த பின்புற வலியானது (low back pain) முள்ளந்தண்டு மற்றும் வயிற்றுத்தசைகளின் பலமற்ற தன்மையுடன் தொடர்புடையது. இக்காலத்தில் குறிப்பிட்ட வகையான பளு தூக்குதல் பயிற்சிகளினால், பலமற்ற முண்டத்தசையானது முள்ளந்தண்டு தசைக்கு சரியான பாதுகாப்பினை கொடுக்காது, இதனால் தாழ்ந்த பின்புற வலி உண்டாக்குகின்றது. இதற்கு தீவிரமான பின்புற தசைப் பயிற்சி நிகழ்ச்சி (Intensive Back Muscle Exercise Programme) மிகவும் திறமையான குணப்படுத்தும் முறையாக காணப்படுகின்றது. ஆகவே தசைகளின் பலத்தையும் நீடித்துழைக்கும் தன்மையும் பயிற்சிகளின் ஊடாக உகந்தநிலையில் வைத்திருக்கும்போது மனிதனின் உடல், ஆரோக்கியம் நிறைந்து நீண்டகாலம் உயிர்வாழ்வதற்கு இட்டுச் செல்கிறது.

நெகிழ்நிலை

“மூட்டுகளின் அசைவுகளை மிகச்சிறந்த விஸ்தீரணத்துடன் செய்யக்கூடிய நிறைவேற்று ஆற்றலாகும்” நெகிழ் தன்மையும் எமது நாளாந்த வாழ்க்கையுடன் தொடர்புடையதுடன் விளையாட்டிலும் மிகவும் அவசியமாகிறது. நெகிழ்தன்மையானது முறிவுகளில் இருந்து பாதுகாப்பதற்கும், உடல் அமைப்பினை வளர்ப்பதற்கும், தாழ்ந்த பின்புற வலியை குறைப்பதற்கும், மூட்டுகளை ஆரோக்கியமாக பாதுகாப்பதற்கும், அசைவுகளின் போது சமநிலையை பேணுவதற்கும் தேவைப்படுகின்றது.

நெகிழ்தன்மையை மூட்டுக்களின் அசைவுகளை விருத்தி செய்வதற்கு நிலையான நீட்சியான பயிற்சிகளினால் (Static Stretching Exercise) முன்னிலைப் படுத்த முடியும். குறைந்தது ஒரு கிழமைக்கு 3 பிரிவுகளாக பிரித்து நீட்சியான நிலையில் 10-30 செக்கன் 3-5 தடவை எல்லா வகையான மூட்டுக்களுக்கு கொடுக்கும் பயிற்சித் திட்டத்தினை விளையாட்டு மருத்துவத்திற்கு காண அமெரிக்கன் கல்லூரி சிபாரிசு செய்கிறது (Nieman 1998: 15).

நெகிழ்தன்மையை, பயிற்சிகளின் ஊடாகப் பேணிப் பாதுகாக்கும் போது காயங்களில் இருந்து தடுப்பதற்கும் தாழ்ந்த பின் புறவலியை குணமாக்குவதற்கும் உதவுகின்றது.

நெகிழ்தன்மையானது வயதுடனும் உடல் செயற்பாட்டுடனும் நெருங்கிய தொடர்பு உடையது. வயது கூடக்கூட நெகிழ்தன்மையானது குறைவடைகின்றது. அதனாலும் சிறு வயதிலிருந்தே நெகிழ்தன்மையை வளர்ப்பதற்கான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். அது எமது வாழ்வினை நீண்ட காலத்திற்கு கொண்டு செல்லும்.

திறன் சம்பந்தமான உடற்றகுதி

திறன் சம்பந்தமான உடல்தகுதிக்குள் விரைவியக்கம் (Agility) சமனிலை (Balance) ஒருங்கமைவு (Coordination) வேகம் (Speed) பலம் (Power) எதிர்விளைவு நேரம் (Reaction time) போன்றன அடங்கலாக உள்ளன. பொதுவாக திறன் சம்பந்தமான உடல்தகுதி விளையாட்டுகளுக்கே யுரியதாக காணப்பட்டாலும், சிறிதளவு ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான உடல்தகுதியுடனும் தொடர்புள்ளது. மனிதனின் நாளாந்த வேலைகளைச் செய்வதற்கும் உடலினை ஆரோக்கியத்துடன் பாதுகாப்பதற்கும் இது உதவுகின்றது.

திறன் சம்பந்தமான உடற்றகுதி ஒவ்வொரு விளையாட்டுகளின் இயல்பிற்கேற்ப தனக்குத் தேவையான திறன்களில் செல்வாக்குச் செலுத்தும். அத் திறன்களை சரியான பயிற்சித் திட்டங்களின் ஊடாக உகந்த நிலையான ஒரு ஆற்றுகையை முன்நிலைப்படுத்தமுடியும்.

தொகுத்து நோக்கின் ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான உடற்றகுதியையும் திறன் சம்பந்தமான உடற்தகுதியையும் ஒரு மனிதன் சிறுவயதிலிருந்தே பாதுகாத்து வரும்போது மிகவும் ஆரோக்கியமாகவும் நீண்ட காலத்திற்கு உயிர் வாழக்கூடிய உகந்த நிலைக்கு கொண்டு செல்லவும் உதவுகிறது.

வயதும் உடற்செயற்பாடும்

பொதுவாக உடற்செயற்பாடு மனிதனது வயதினை அடிப்படையாகக் கொண்டு திட்டமிடப்படுகின்றது. சிறுவயதிலிருந்தே உடலை, உடற்செயற்பாட்டிற்குரியதாகத் தொடர்ச்சியாகப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும்போது மிகவும் சுறுசுறுப்பான ஆரோக்கியம் நிறைந்த வாழ்க்கையை உருவாக்க அதுவுதவும்.

வாழ்க்கை முழுவதுக்குமான உடற்றகுதியைப் பேணுவதற்கு அதற்கு உகந்த வயதிலிருந்தே உடற்செயற்பாடுகளை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

சிறுவர்களுக்கு மிகச் சிறிய வயதிலேயே மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிக்குரிய உடற் செயற்பாட்டினைக் கொடுத்தல் கூடாது.

அதுமாத்திரமில் லாமல் அவர்களைக் கட்டாயப்படுத்தி எந்த விளையாட்டுக்குள்ளும் உட்புகுத்தக்கூடாது. இது எல்லா வகையிலும் எதிர்மறையான விளைவுகளையே உருவாக்கும். கலாநிதி எட்வெட் லாஸ்கோவ்ஸ்கி என்ற விளையாட்டு மருத்துவ இணைப்பாளர் இவ்வாறாக கூறுகின்றார். “உங்கள் குழந்தை எந்த வகையான உடற்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுகின்றதோ அதாவது நடத்தல், துவிச்சக்கரவண்டி ஓட்டுதல் போன்றன குடும்ப உறவினருடன் இணைந்து செய்தல் அல்லது அருகாமையில் உள்ள பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுதல் என்பதே மிகவும் முக்கியமானது” என்கிறார் (Laskowski 2006).

ஒவ்வொரு குழந்தையும் உடற்செயற்பாட்டில் வித்தியாசமான வகையில், அளவில் ஈடுபடும். அது அவற்றின் திறன் மட்டம் மற்றும் வயதிகளைப் பொறுத்து அமைகிறது. கீழ்வருவன வயதின் அடிப்படையிலான உடற்செயற்பாடுகள் ஆகும். இவை யாவும் அந்தந்தப் பருவங்களின் மனித உடல் இயக்கத்துடன் இயல்பாகவே தொடர்புடையன.

வயது	உடற்செயற்பாடு	குறிப்புகள்
2 - 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. வீட்டு முற்றத்தில் அல்லது விளை யாட்டு மைதானத்தில் ஓடுதல், நடத்தல். 2. வீட்டு முற்றத்தில் அல்லது விளை யாட்டு மைதானத்தில் ஊஞ்சல் ஆடுதல். 3. கண்காணிப்புடன் தண்ணீரில் விளை யாடுதல். 4. நடக்க தொடங்காத பிள்ளைகளை அழைத்து நடக்கப் பழக்குதல், இடறி விழுகின்ற தன்மை அதாவது ஆரம்ப நடத்தல் ஓடுதலில். 	<p>குழந்தைகள் ஆரம்ப காலங்களில் அடிப்படையான அசைவுகளில் தேர்ச்சி பெற வேண்டும். ஓடுதல் - பிடித்தல், துள்ளுதல் முதலியவற்றினைச் செய்வதற்கு எத்தனிக்கின்ற அதே நேரம் இவற்றினை மீண்டும் மீண்டும் செய்ய முயற்சிக்கின்ற காலப்பகுதியாயும் இது அமையும்.</p>

வயது	உடற்செயற்பாடு	குறிப்புகள்
4 - 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. புதிய ஆக்கச் செயற்பாடுகள், படம் ஒட்டுதல், வரைதல், கைத்திறன் வேலை போன்றவை. 2. சந்தோஷத்தை உண்டு பண்ணக்கூடியது பல வகையான நடனங்கள். 3. சிறு விளையாட்டுகளில் ஈடுபடல் - பாண்டி விளையாட்டு, 4. சிறு கயிறுகளுடன் கயிறு அடித்தல் 5. நிறை குறைந்த பந்து, அதனை எறிந்து பிடித்தல். 6. முச்சக்கரவண்டி ஒட்டுதல். 7. விளையாட்டின் அடிப்படை திறன் களைக் கற்றல் - பாய்தல், எறிதல், பிடித்தல் முதலியவற்றைப் பாதுகாப்பான சுற்றாடலிற் செய்தல் 	<p>இவ்வயதினருக்கு பிடித்ததும் சந்தோஷத்தை உண்டு பண்ணக் கூடியதுமான, தாள அமைவுடன் கூடிய சிறு நடனம், தாளக் கட்டுப் பாட்டுடன் இசைக்கு நடனம் செய்தல், சிறு விளையாட்டுக்கள் விளையாடுதல், குழு விளையாட்டுக்கள் விளையாடுதல், குழு அமைப்பு, குழுத்துவத்தை முக்கியப்படுத்தல், உடலின் சமநிலையைப் பேணக்கூடிய அசைவுகள், ஓட்டங்கள் சைக்கிள் ஓட்டங்கள் என்பனவற்றைக் கண்காணிப்புடனும், பாதுகாப்புடனும் செய்தல் வேண்டும்.</p>
7 - 10	<ol style="list-style-type: none"> 1. தசைநார் பயிற்சியில் ஈடுபடல். 2. கால் பந்தாட்ட ஆரம்பத்திறன்களைச் செய்தல். 3. நீச்சலுக்கான ஆரம்ப பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல். 4. மட்டை விளையாட்டுகளின் ஆரம்ப நுட்பங்களைத் தொடங்குதல். 5. சிறிய இரு சக்கரவண்டியை ஒட்டுதல். 	<p>ஆறு வயதிற்குப் பிறகு சிறுவர்களின் விசைத்திறன், மற்றும் விளையாட்டில் பாதுகாப்பு உணர்வு மற்றும் வளர்ச்சியடையத் தொடங்கும். இக்காலத்தில் குழு விளையாட்டுகளை அறிமுகப்படுத்தல் வேண்டும்.</p>

வயது	உடற்செயற்பாடு	குறிப்புகள்
10உம் அதற்கு மேலும்	<p>1. குறைந்த நிறையுடனான பளு தூக் குதல் பயிற்சியை பாதுகாப்பாகவும் தேர்ச்சியுள்ள பயிற்றுனரின் கவனிப்புடன் செய்தல்</p> <p>2. குழு விளையாட்டுடன் இயைபாகுதல் மற்றும் ஒழுங்கமைத்தல்</p> <p>3. படகு ஓட்டுதல்</p> <p>4. மென்மையான பந்துடன் விளையாடுதல் உதாரணம் :- எல்லே, மென்பந்தாட்டம்</p>	<p>எப்போது குழு விளையாட்டை ஒழுங்கமைக்கச் சிறுவர்கள் தொடங்குகிறார்களோ அப்போதே அவர்கள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட போட்டி அடிப்படையான விளையாட்டுக்களை விளையாடுவதில் விருப்புடையவராக இருக்கின்றனர் என்று அர்த்தமாகும். ஆனால் சிறுவர்களை கட்டாயப்படுத்தி குழுவிலையாட்டில் ஈடுபட வைக்கக் கூடாது. என்பதுடன் பிள்ளைகளின் மனதின் விருப்பு, வெறுப்புகளையும் அதேநேரம் அவர்களின் ஏனைய செயற்பாட்டு அட்டவணையையும் இதன்போது கருத்திற் கொள்ள வேண்டும்.</p>

மேலே காட்டப்பட்டுள்ள வயது அடிப்படையிலான உடற்செயற்பாடுகளில் சிறுவர்களின் மனமும் சேர்ந்து இயங்குவதனை அவதானிக்கலாம். அவர்களின் மனம், மனம் சார்ந்த ஈடுபாடுகளில் மிகவும் அக்கறையுடன் பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் செயற்படல் வேண்டும். கஷ்டப்படுத்தியும், நிர்ப்பந்தித்தும் ஈடுபாடு இல்லாத உடற்செயற்பாடுகளில் உட்புகுத்தாமல் அவர்களின் இயல்போடும் விருப்பத்தோடும் இயங்கும் செயற்பாடுகளை இனங்கண்டு செயற்படுத்துதல் வேண்டும். அத்துடன் விளையாட்டில் பிள்ளைகளை ஈடுபடவைக்கும் போது பௌதீக ரீதியாகவும், உளவியல் ரீதியாகவும் பல விடயங்களைக் கவனத்திற் கொள்ளவேண்டும்.

1. விளையாட்டு உபகரணங்களின் தொகையும் விலையும்
2. உடல் தொடுகையின் அளவு

3. தனித்திறனுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தல்
4. குழு ஆற்றுகைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தல்
5. குழுவின் அளவு
6. ஒவ்வொரு குழுந்தைகளுக்கும் பங்குகொள்வதற்கான சந்தர்ப்பத்தை உறுதிப்படுத்துதல்
7. உளரீதியாக ஏற்படும் தாக்கம்

ஒவ்வொரு பிரதேசத்திற்குரியதும், சிறப்பானதும், தனித்தன்மை நிறைந்ததுமான பலவகையான விளையாட்டுக்கள் காணப்படும். அவ்வகையான விளையாட்டுகளில் சிறுவர்களை முதலில் ஈடுபடவிட வேண்டும். இது பண்பாட்டு ரீதியாகவும் முக்கியமானதாகும். ஏனெனில் அது ஒரு சமூக பண்பாட்டு அடையாளமும், அதனை உறுதிசெய்யும், கைமாற்றும் செயற்பாடுமாகும். அதனுடாக அவர்களின் ஈடுபாட்டினையும் திறனையும் அவதானித்து இனங்காணுதல் வேண்டும். இளம் வயதில் சிறுவர்கள் பல வகையான விளையாட்டுகளின் ஊடாக நகர்ந்து இறுதியில் ஒன்றோ இரண்டோ விளையாட்டுகளில் அதிக ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்துவர். அவற்றைத் தெரிந்து எடுத்து அதில் மாத்திரம் தேர்ச்சி பெற வைத்தல் முக்கியமானதாகும்.

தொடுகையுறும் விளையாட்டுகள் அல்லது தனியான விளையாட்டுக்களில் பிள்ளைகளை ஈடுபட வைத்து அதில் அவர்களுக்கு எது சௌகரியமாக இருக்கின்றதோ அதில் அவர்களை ஈடுபடுத்தல் வேண்டும். கை - கண்களுக்கான ஒருங்கமைவு கூடுதலாக அவர்களிடம் இருந்தால் ரெனிஸ், ஓட்டம், கோல்வ், மேசைவரிப் பந்தாட்டம், துடுப்பாட்டம் போன்ற விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுத்தலாம். அதேநேரம் தொடுகை விளையாட்டுகளில் பிள்ளைகள் சௌகரியமாக உணர்ந்தால், கால்பந்தாட்டம், கூடைப்பந்தாட்டம், வலைப்பந்தாட்டம் போன்ற ஒரே இயல்புடைய விளையாட்டுகளில் ஈடுபடவைக்கலாம்.

அதுமட்டுமன்றி பயிற்றுவித்தலிலும், நல்ல ஒரு தராதரத்தினையும் ஒருங்கிணைப்பையும் சிறுவயதிலேயே பெற்றுக்கொடுத்தல் வேண்டும்.

மிகச்சரியான பயிற்றுவித்தல் சிறுவர்களை விளையாட்டில் விருப்பத்துடன் ஈடுபடவும் அதேசமயம் அதில் உகந்த ஆற்றுகைக்கும் கொண்டு செல்லவும் உதவுகிறது. அதன் மூலம் ஆரோக்கியமான உடலையும், உளத்தையும் அவர்களுக்குப் பெற்றுத்தர முடியும். அது சமூகவயமாக்கற் செயற்பாட்டை ஆரோக்கியமாக நிகழ்த்துகிறது.

சிறுவர்களை விளையாட்டில் ஈடுபடவைக்கும் ஆரம்ப காலங்களில் அவர்கள் பயன்படுத்தப்படும் விளையாட்டு உபகரணங்கள் மற்றும் அவர்களிடம் தரையின் உராய்வுத் தன்மையடிப்படையிலும் அவர்களின் பாதுகாப்பு உறுத்திப்படுத்தப்பட வேண்டும். பயிற்றுனர் பிள்ளைகளுக்கு விதிகளையும் விளையாட்டு உபகரணங்களையும் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக கையாளுதல் வேண்டும் என்பதனை கவனமெடுத்து அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். பயிற்றுனரினால் கொடுக்கப்படும் தகுதி மற்றும் உடலைத் தகுந்த நிலைக்கு கொண்டுவரும் பயிற்சிகள் பிள்ளைகளின் உணர்ச்சிகளுக்கும், உடல் முதிர்ச்சிக்கும் ஏற்றவையா என்பதும் கவனத்திற்குரியதாகும். சிறுவர்கள் ஆரம்பத்திலிருந்தே மிகச்சரியான அசைவுகளாலும், சரியான திட்டமிட்ட பயிற்சிகளினாலும் காயங்கள் முறிவுகளில் இருந்து தம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

அதேசமயம் சிறுவர்களுக்கு பயிற்றுவிக்கும் பயிற்றுனர், போட்டி நேரங்களிலும், ஏனைய பயிற்றுவித்தல் நேரங்களிலும் முறையே நடுவர்களுடனும் பிள்ளைகளுடனும் உரத்துக் கத்துதல், கூச்சலிடல், மற்றும் திறன் கூடிய அல்லது "தமக்கு வேண்டிய" பிள்ளைகளை மாத்திரம் தனது கவனத்திற் கொள்ளுதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் இருந்து தம்மைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பயிற்சிக்கு வரும் பிள்ளைகளுக்கும், நடுவர்களுக்கும் பயிற்றுனர் ஒரு முன்மாதிரியாக அமைய வேண்டும். சிறுவர்களை தாழ்வுச்சிக்கலுக்குட்படுத்தாமல் அவர்களை தட்டி எழுப்பிவிட வேண்டும். அப்போதுதான் சிறுவர்களை நல்ல ஆளுமைவுடையவராக கட்டியெழுப்ப முடியும்.

தவறுதலான வழிகாட்டுதல்கள் - சூழல் உருவாக்கங்களினால் சிறுவர்கள் குழப்பப்படாதிருக்கும் பட்சத்தில் 11-12 வயதிலேயே போட்டிகளில் வெற்றிபெறுதல் வேண்டும் என்ற மனப்பாங்கிற்கு சிறுவர்கள் வருகின்றனர் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அதுவரை வெறுமனே தமது சந்தோஷங்களையும் சுறுசுறுப்பையுமே விளையாட்டுக்களின் மூலம் அவர்கள் வெளிக்கொண்டு வருவர். ஆனால் 11-12 வயதில் கிடைக்கும் வெற்றியானது அவர்கள் தொடர்ந்து அவ்விலையாட்டில் ஈடுபடவைக்கும் அதேசமயம், அவர்களை வயதிற்கு மீறிய கற்பனைக்கும், மிதமிஞ்சிய தன் நம்பிக்கைக்குள்ளும் இட்டுச்சென்றுவிடும். இதுவே அவர்கள் அவ்விலையாட்டில் எதிர்வரும் காலங்களில் திறமையான ஆற்றுகையை வெளிக்கொணர முடியாதும் தடுத்தும் விடலாம். ஆதேநேரம் இப்பருவத்தில் தோல்வியை சந்திக்கும் போது, தொடர்ச்சியான முயற்சியுடன் வலுவான பயிற்சியின் ஊடாக உயர் ஆற்றுகைக்குப் போக அவர்கள் பொதுவாக முயற்சிப்பர். இவ்விரண்டையுமே சமனாகக் கொள்ளும் மனப் பக்குவத்தைப் பெற்றோரும் - ஆசிரியர்களும் அவர்களுக்குத் தரவேண்டும். ஒருவகையில் விளையாட்டைவிடவும், விளையாட்டு மனநிலையே (Sportive mentality) முக்கியமெனவும் கூறலாம் போலத் தோன்றுகிறது.

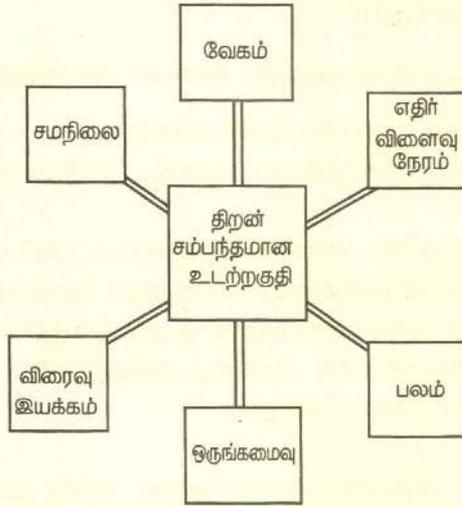
இவ்வகையில் சிறுவர்கள் உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது பெற்றோர்கள் அதனை ஊக்குவிக்கும் விதத்தில் அவர்களின் பயிற்சியினைக் கண்காணித்தல், போட்டிகளுக்கு தவறாது சமூகந்தருதல் மற்றும் அவர்கள் பயிற்சியினால், வெற்றி தோல்விகளினால் களைப்படையும் போது ஏற்படும் மனஇறுக்கத்தினைத் தளர்த்தி தட்டிக்கொடுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் மிக மிக அவசியமாகிறது. சிறுவர்கள் சிறுவயதில் தவறுகள் பலவற்றினை இழைத்து, அவற்றை திருத்தி வரும்போது பக்குவம் அடைவதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும். அதனை பெற்றோர்களும் நன்கு உணர்ந்து தமது பிள்ளைகளை மேலும் ஊக்கப்படுத்துதல் வேண்டும். எவ்வாறாயினும் சிறுவர்கள் விளையாட்டில் ஈடுபடுதல் என்பது அது ஒரு நீண்ட காலத்திற்கு உடற் தகுதியை பாதுகாக்கின்றதோடு ஆரோக்கியமானதும் சந்தோஷமான ஒரு இளைஞரை- மனிதரை உண்டாக்க நிச்சயம் உதவும்.

வயது அடிப்படையான பயிற்சிகளின் - அட்டவணைக் குறிப்பு
(Sharkey 1986:27)

வளரும் பருவங்கள்	தசை உடற்ற்குதி முறை	நேரம்	சக்தி உடற்ற்குதி முறை	நேரம்
சிறுவர் 06-10	உடலின் நிறையை உபயோகித்து தடைக்கு எதிரான பொதுவான உடற்ற்குதிப் பயிற்சிகள் - உதாரணமாகத் தோள் மூட்டுறாடி போன்றவற் றை அழுத்தி எழுக்கின்ற பயிற்சிகளும்.(Push ups, Chinups) நெகிழ்நிலையைப் பாதுகாத்தலும்	15 நிமிடம் 3 x / கிழமை	குறைந்தளவான கட்டுப்பாடுகளைக் கொண்ட குழு விளையாட்டுகள், சுயாதீனமாக அனுபவித்து, விரும்பத்தூடன் பெய்வதனை அவியும் கவனிக்க வேண்டும். வழமையான உடற்ற்குதி பயிற்சிகளைத் தவிர்ந்தல்	4 மணித்தியா லத்திற்கு கீழ்ப்பட்ட/கிழமை
ஆரம்ப இளைஞர் 11-14	அதிக தடவை செய்யக்கூடிய (10 தடவை மேல்) நடுத்தரமான தடைக்கு எதிரான பளுதூக்குதல் உட்கரணங்களூடன் செய்தல், நீடித்துழைக்கும் ஆற்றலை வளர்த்தல். நெகிழ்நிலையைப் பாதுகாத்தல்	30 நிமிடம் 3 x / கிழமை	தொடர்ச்சியான குழு விளையாட்டுகளின் மூலம் தகுதியை வளர்த்தல். ஒரே விதமான அதிகம் ஒட்சிசனை வேண்டுகின்ற பயிற்சித் திறனைப் பாதுகாத்தல் (aerobic) என்பது முக்கியமான பயிற்சி இலக்காக இருத்தல். நீண்ட இடைவெளி காவுடியான இடைவெளி (Long easy paced intervals) பயிற்சியை அறிமுகப்படுத்தல்.	4-6 மணித்தியா லம் / கிழமை
பிற்புதிய இளைஞர் 15-19	10 தடவைக்கு குறைவாக உயர்தரமான, தடைக்கு எதிரான பயிற்சியினை அறிமுகப் படுத்தல். (High resistance training) சுயேச்சையுடைய நிறைவேட்டின் பலத்தினை அடிகரித்தல். நெகிழ்நிலையைப் பாதுகாத்தல்.	ஒரு மணித்தி யாலம் 6 x / கிழமை	பயிற்சிமின் தீவிரத்தை (intensity) அடிகரித்தல். பலவகையான நீண்ட பயிற்சிகள் குறுகிய இடைவெளி களுக்கிடம் (Mix long and short intervals), ஆரங்காசு பெய்தல் ஒட்சிசன் அதிகம் தேவையில்லாத (anaerobic) பயிற்சிகளைப் பழுக்கப்படுத்திக்கொள்ளுதல்.	6-8 மணித்தியா லம் / கிழமை
இளைஞர்	தசைகளுக்குத் தகுதி சார்ந்த உயர்ந்த பயிற்சி கள் (Advanced muscular fitness training) வழங்கல்: இப்பயிற்சிகள் குறிப்பிடத்தக்க சிறப்பு வகையான, எந்த விளையாட்டுக்கூடியதோ அதுகூடிய மையப்படுத்தி பூர்த்தி செய்யக் கூடியதாக மையமைய வேண்டும்.	ஒரு மணித்தி யாலம் 6 x / கிழமை	போட்டிக் காலத்திற்குரிய உயர்ந்த ஆற்றலைக்கான (Peak competitive performance) பயிற்சிகளை முன் நிலைப்படுத்தல். வருடாந்தம் நடைபெறும் போட்டிக் களுக்கேற்ப அந்தந்த விளையாட்டிற்குரிய தேவைகளைப் பொறுத்து சக்திக்கான தகுதியை வளர்த்தல்	8 மணித்தியா லத்திற்கு மேல் / கிழமை

அடிப்படை உடற்றகுதியும் சிறுவர் விளையாட்டுகளும்

பொதுவாகக் குழந்தைகள் கர்ப்பப்பையினுள் இருக்கும் காலத்திலேயே உடற்செயற்பாடுகளை ஆரம்பிக்கின்றன. ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் தமது செயற்பாடுகளை மிகவும் துரிதமாகவும் துடிப்பாகவும் செய்யும் இயல்புடையனவாக இருப்பர். இத்துடிப்பான செயற்பாட்டிற்கு ஆரோக்கியம், திறன் சம்பந்தமான உடல் தகுதி இன்றியமையாததாகக் காணப்படும். இதிலும் குழந்தைகளையும் சிறுவர்களையும் உடற்செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வைக்கும்போது முதலில் அவர்களின் அடிப்படை உடற்றகுதிகளை (Basic Physical qualities) வளர்த்தல் வேண்டும். இந்த அடிப்படை உடற்றகுதிகளைத் திறன் சம்பந்தமான உடற்றகுதியினுள் வைத்துப் பார்க்க முடிகின்றது



மேற்காட்டப்பட்டுள்ள திறன் சம்பந்தமான உடற்றகுதிகளில் உள்ளடக்கப்படும் அனைத்தும் அடிப்படையான ஒரு மனிதனின் உடல் தகுதியைக் குறித்து நிற்கின்றது. இவை அனைத்தும் ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்களின் அடிப்படைகளையும் நுட்பங்களையும் பொறுத்துத் தேவைப்படுகின்றது. இந்தத் திறன் சம்பந்தமான உடற்றகுதியை உகந்த வயதிலிருந்து சிறுவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்திச் சரியான பயிற்சித் திட்டங்களின் ஊடாக வளர்த்தெடுக்க முடியும். அவ்வாறு வளர்த்து அந்தந்த விளையாட்டுக்குரிய நுட்பங்களுடனும், தந்திரோபாயங்களுடனும் ஒரு விளையாட்டின் உச்சளவான ஆற்றுகைக்கு இட்டுச் செல்லும்.

சிறுவர்களின் ஆரம்பகாலப் பயிற்சித் திட்டங்களில் சிறு விளையாட்டுகளை அறிமுகப்படுத்துவதன் மூலம் (minor Games) இவ் அடிப்படை உடற்றகுதியை வளர்க்க முடியும். அறிந்தோ அறியாமலோ சிறுவயதில் விளையாடும் விளையாட்டுகள் அனைத்தும் வேகம், எதிர் விளைவு நேரம், பலம், ஒருங்கமைவு, விரைவியக்கம், சமநிலை போன்ற திறன் சம்பந்தமான உடற்றகுதிக்கான அடிப்படைகளைக் கொண்டுள்ளன.

சிறு விளையாட்டுகள்

சிறு விளையாட்டுக்களை பின்வரும் அடிப்படையில் வைத்து பார்க்கலாம்

1. தமிழர்களுக்குரிய பாரம்பரிய சிறுவிளையாட்டுகள்
2. மேலைத்தேயத்திலிருந்து உள்வாங்கப்பட்ட சிறு விளையாட்டுகள்

தமிழருக்குரிய பாரம்பரிய சிறுவிளையாட்டுகள் வெற்றி பெறுவதை நோக்கமாக மட்டும் கொள்ளாது, பங்கெடுத்துக் கொள்வதும் கூட்டுணர்வை வளர்ப்பதற்கும் தற்போதுகாப்பிற்கும், உடல் நலத்தினை பேணுவதனை அடிப்படை நோக்கமாகக் கொண்டு தமிழருக்குரிய பாரம்பரிய சிறு விளையாட்டுகள் காணப்படுகின்றன.

சங்க காலத்தில் விளையாடுதலை "அறம்" என்று கருதினார்கள் விளையாடாவிட்டால் "ஆக்கம் தேயும்" என்றும் எண்ணினர். இங்கு ஆக்கம் என்பது உடல் கட்டுமானத்தைக் குறித்து நிற்கின்றது. அதே நேரம் விளையாடாவிட்டால் உடல் கட்டுமானம் குலையும் என்றும் கருதினர் (நாராயணன் 2006: 40).

தமிழருக்குரிய சிறுவிளையாட்டுகளில் அனேகமானது அடிப்படை உடற்சூழலியை வளர்ப்பதற்கான ஒரு விளையாட்டாகவே காணப்படுகின்றது. அதுமட்டுமில்லாமல் குழுவாகச் செயற்படல், ஒருமைப்பாடு, வெற்றி தோல்வியினால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சி, சகிப்புத் தன்மைகளை சமனிலைப் படுத்துதல் போன்றவற்றை இவை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளன.

1) தொட்டுப் பிடித்து விளையாடுதல்

இவ்விளையாட்டில் ஒருவர் தொடுபவராகவும், மற்றவர்களெல்லாம் ஆடுபவர்களாகவும் காணப்படுவர்.

விளையாடும் முறை

குறிப்பிட்ட ஒரு எல்லைக்குள் இருபதிற்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் குழுவாக நின்று கொண்டு ஒருவரைத் தொடுபவராகத் தெரிவு செய்து, மற்றவர்

எல்லாரும் ஓடிக்கொண்டிருப்பர். தொடுபவர் யாராவது ஒருவரைத் தொட்டுவிட்டால், தொடப்பட்டவர் மறுபடியும் இதே போன்று வேறொருவரைத் தொட இது போன்று கால அளவு இல்லாமல் இவ்வளையாட்டு நீளும்.

பயன்

இவ்வளையாட்டில் ஒரே நேரத்தில் எத்தனை பேர் வேண்டுமானாலும் விளையாடலாம். இங்கு வேகமும், தாங்கும் சக்தியும், எதிர்விளைவு நேரமும் (Speed, Endurance, Reaction time) வளர்த்தெடுக்கப்படுகின்றது.

2) கெந்திப்பிடித்து விளையாடுதல்

விளையாடும் முறை

குறிப்பிட்ட ஒரு எல்லையை வரையறையாக வைத்து பல குழந்தைகள் குழுவாக நின்று கொண்டு ஒருவரைப் பிடிப்பவராகத் தெரிவு செய்து மற்றவர் எல்லாரும் ஓடிக்கொண்டிருக்க பிடிப்பவர் ஒற்றைக்காலில் கெந்தியடித்து யாராவது ஒருவரைத் தொட்டுவிட்டால், தொடப்பட்டவர் மறுபடியும் இதே போன்று வேறொருவரைத் தொட இது போன்று கால அளவு இல்லாமல் இவ்வளையாட்டு நீளும்.

பயன்

இவ்வளையாட்டின் மூலம் காலின் பலம் வளர்த்தெடுக்கப்படுவதை அவதானிக்க முடிகின்றது. அத்துடன் நீடித்துழைக்கும் தன்மையும் வேகமும் வளர்த்தெடுக்கப்படுகிறது. தற்காலத்தில் கால்பந்தாட்டப் பயிற்சிகளில் கெந்திப்பிடித்தல் காலின் பலத்தினை உயர்த்துவதற்காகச் செய்யப்படுகின்ற தையும் அவதானிக்க முடிகின்றது.

3) கிட்டிப்பிள்

இது சில்லாங்குச்சி என்னும் ஒரு சிறு குச்சியை ஒரு கம்பாலோ அல்லது தடித்த மட்டையினாலோ தட்டி அடித்து ஆடும் ஆட்டமானதால் சில்லாங்குச்சி என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. (நாராயணன் 2006: 49)

தேவைப்படும் உபகரணம்

ஒரு அடி முதல், இரண்டு அடிவரை நீளமும் 4 முதல் 6 அங்குலம் வரை அகலமும் உள்ள மட்டை அல்லது ஒரு அடி முதல் இரண்டு அடிவரை நீளமுள்ள கம்பு மற்றும் நான்கு விரல் சுற்றளவு கொண்ட, இருமுனைப்பகுதிகளும் கூர்மையாக உள்ள ஒரு குச்சி.

பின்பு தரையில் அரைவிரல் முதல் ஒருவிரல் வரை நீளமுள்ள ஒரு குழி தோண்டப்படும். இந்தக் குழி அல்லது பள்ளத்தில் வைத்துதான் குச்சியானது மட்டையினால் வைத்து தள்ளப்படும். குச்சியைப் பள்ளத்தில் வைத்துத் தள்ளும்போது, அதன் அடிப்பக்கம் பள்ளத்திலும், நுனிப்பக்கம் வெளியிலும் இருக்கும்.

விளையாடும் முறை

இவ்விளையாட்டை, குழுவாகவோ அல்லது தனியாகவோ விளையாடலாம். குழுவாக விளையாடும் போது ஓர் அணியினர் பள்ளத்தில் வைத்து குச்சியைத் தள்ளுவராகவும், மற்றொரு அணியினர் வரிசையாக ஒருவர் பின் ஒருவராய் நின்று தடுப்பவராகவும் நின்று கொள்வர். பள்ளத்திலிருந்து குச்சியைத் தள்ளும் போது எதிரணியினர் அந்தக் குச்சியை பிடித்து விட்டாலோ, குச்சியை தள்ளிய பிறகு அந்தக் குழியில் தள்ளியவரின் மட்டையின் அருகில் மட்டையின் அளவிற்கு அருகே எதிரணியினரால் உருட்டி விடப்பட்டால் அல்லது போடப்பட்டாலோ அல்லது குச்சி பறக்கும் போது எதிரணியினரால் பிடிக்கப்பட்டாலோ, குச்சியைத் தள்ளியவர் ஆட்டம் இழந்தார் எனக் கருதப்பட்டு அந்த அணியில் மற்றொருவர் பள்ளத்திலிருந்து தள்ளுவர். அப்படி தள்ளும் போது மேற்கூறியவாறு எதிரணியினரால் தள்ளியவர் ஆட்டம் இழக்கச் செய்ய முடியவில்லை என்றால், குச்சியை மட்டையால் மூன்று முறை அடிக்கும் வாய்ப்பு வழங்கப்படும்.

ஒருமுறை அடித்துவிட்டுக் குச்சி எவ்வளவு தூரம் செல்கிறதோ, அதிலிருந்து இரண்டாவது அடியைத் தொடங்குவார். மூன்று முறை அடிக்கும் பொழுதும் பள்ளத்திலிருந்து எவ்வளவு தூரம் சென்றிருக்கிறது என்பதை மட்டையால் அளந்து குறித்துக் கொள்வர். ஆனால் மூன்று முறையும்

மட்டையால் குச்சியை அடிக்க முடியவில்லை என்றால், அந்த வாய்ப்பு அவருக்கு முடிவடைந்ததாகக் கருதப்பட்டு அடுத்தவருக்கு வழங்கப்படும். இப்படியாக அந்த அணியில் ஒவ்வொருவரும் ஆட்டம் இழந்த பின், அடுத்த அணியினர் பள்ளத்திலிருந்து குச்சியைத் தள்ளுவர். இறுதியில் இரு அணிகளில் எந்த அணி அதிக எண்ணிக்கையை பெற்றதோ, அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்பட்டு, தோல்வியுற்ற அணிக்கு "பாட்டம்" என்ற தண்டனை வழங்கப்படும்.

பாட்டம்

வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொண்டு அதனுள் வெற்றிபெற்ற அணியில் ஒருவர் நின்று கொள்வார். கையில் மட்டையையும், குச்சியையும் வைத்துக் கொள்வார் மட்டையால் குச்சியை ஓங்கி அடிப்பார்.

அப்போது எதிரே உள்ளவர் அந்த வட்டத்திற்கு வெளியே நின்று அந்தக் குச்சியைப் பிடித்து விட்டால் "பாட்டம்" எனப்படும் தண்டனை கிடையாது. பிடிக்கவில்லை என்றால் முதலில் அடித்த தூரத்தில் இருந்து எங்கு குச்சி விழுகிறதோ, அதிலிருந்து இன்னொரு முறை தரையில் உள்ள குச்சியைத் தட்டியடிப்பார்.

பின்பு அவர் வட்டத்திற்குள் வந்து விடுவார். எவ்வளவு தூரம் செல்கிறதோ, அதிலிருந்து குச்சியை வட்டத்திற்குள் வருமாறு எதிராளி வீச வேண்டும். வட்டத்திற்குள் சரியாக வீசிவிட்டால், அவர் தண்டனையிலிருந்து தப்புவார்.

வட்டத்திற்குள் வீச முயலும்போது வட்டத்திற்குள் இருப்பவர் மீண்டும் அடிக்க நேர்ந்துவிட்டால், அது எவ்வளவு தொலைவு செல்கிறதோ அதிலிருந்து வெளியே நிற்கும் தண்டனை பெறுபவர் போட வேண்டும்.

இவ்வாறு வட்டத்திற்குள் சரியாகப் போடும் வரை எதிரணியினர் அல்லது தோற்ற அணியினர், இந்தத் தண்டனையை வாங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இது பாட்டம் என அழைக்கப்படுகிறது.

பயன்

இவ் விளையாட்டின் மூலம் தோள்மூட்டின் பலத்தினையும் (Arm Strength) மணிக்கட்டின் நெகிழ்நிலையினையும் (Wrist flexibility) எதிர் விளைவு நேரத்தினையும் (Reaction time) குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு குறிப்பார்த்து எறிகின்ற தன்மையையும் வளர்த்தெடுக்க முடிகின்றது. அதுமாத்திரமில்லாமல் துடுப்பாட்டத்தின் அடிப்படைத்திறன்களை இது கொண்டிருக்கின்றது.

4) நின்றால் பிடித்துக் கொள்

விளையாடும் முறை

தொட்டு பிடித்தல் விளையாட்டைப் போல் எவர் தொட வருகிறாரோ அவர் ஒரு பிள்ளையைத் தொட முயலும் போது மற்றக் குழந்தைகள் உட்கார்ந்து கொண்டால் தொடக்கூடாது. உட்காருவதற்கு முன்பு தொட்டுவிட்டால் எந்தக் குழந்தை தொடப்பட்டதோ, அது பின்பு பிறரைத் தொடுதல் வேண்டும் என்ற விதியால் இவ்விளையாட்டு விளையாடப்படும். நிறைய நபர்கள் இருக்கும்போது இவ்விளையாட்டானது எல்லோரையும் பங்கு பெறுவதற்காக விளையாடப்பட்டு வருகிறது.

ஆட்டத்தின் பயன்

தொடர்ந்து ஓடிக்கொண்டே இருப்பதனால் நீடித்துழைக்கும் தன்மையும் (endurance) அடிக்கும் போது குழந்தை உட்காருகின்றமையால் எதிர்விளைவு நேரமும் (reaction time) மெருகூட்டப்படுகின்றது.

5. ரயர் வண்டி ஓட்டுதல்

மிதிவண்டியிலிருந்து கழற்றப்பட்ட உபயோகமில்லாத ரயர்களை உருட்டிக் கொண்டு ஓடுவதால் விளையாட்டின் பெயரானது ரயர்வண்டி ஓட்டுதல் என அழைக்கப்படுகிறது.

விளையாடும் முறை

ரயரை ஒரு குச்சியினால் தட்டி உருட்டிக் கொண்டு ஓடுவார்கள். தனியாக ஒரு சிறுவன் தானாகவே தெருவில் ரயரை உருட்டிக்கொண்டு

செல்வான். பல சிறுவர்கள் சேர்ந்து இவ்வளையாட்டை விளையாடும் போது இது போட்டி விளையாட்டாகவும் அமையும். ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் வரை உள்ள எல்லைகளை அமைத்துக் கொள்வர். அனைவரும் முதல் எல்லைப் பகுதியிலிருந்து ஒரே சமயத்தில் புறப்படுவர். முன்பு குறிப்பிட்ட எல்லைப் பகுதிக்குச் சென்று விட்டு மீண்டும் புறப்பட்ட இடத்திற்கு யார் முதலில் வருகிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவர் ஆவார். இதை, மாலை வேளைகளில் சிறுவர்கள் தெருக்களில் விளையாடுவதைப் பார்க்கலாம். துவிசக்கர வண்டியின் சில்லையும் இந்த விளையாட்டிற்கு பயன்படுத்தலாம்.

பயன்

ரயரைக் கையில் ஒரு குச்சியை வைத்துக்கொண்டு உருட்டுவதால், கண் - கை - உடல் இயக்கம் - மற்றும் பொருளுணர்வு ஆகியவற்றிடையே ஒருங்கமைவு (coordination) ஏற்படுகிறது.

6. ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி

ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி என்று தொடங்கும் பாட்டைப்பாடி ஆடி விளையாடுவதால் அதன் முதல் வார்த்தைகளே பெயராக ஆயிற்று. இது நான்கு நபர்களுக்கு குறையாமல் சேர்ந்து ஆட வேண்டும். பொதுவாக பரந்த வீதிகளில் அல்லது தெருக்களில் ஆடப்படும்.

விளையாடும் முறை

இருவர் தங்களது கைகளைக் கோர்த்து உயர்த்தி வைத்துக் கொண்டிருக்க, வேறு ஒருவர் அல்லது பலர் ஒருவர் பின் ஒருவராக ஒருவருடைய ஆடையை மற்றொருவர் பற்றிக் கொண்டு நுழைந்து செல்வர். "ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு பூப் பூத்ததாம்", "இரண்டு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி இரண்டு பூப் பூத்ததாம்" என்று, "பத்துக்குடம் தண்ணீர்" வரையும் பாடிக்கொண்டு கைகோர்த்துக்கொண்டு நிற்கும் இருவரையும் மாறி மாறிச் சுற்றிக்கொண்டே இருப்பர். "பத்துக்குடம் தண்ணீர் ஊற்றி" என்ற அடி முடிந்தவுடன் அதற்குச் சற்று முன்பே, கைகோர்த்து நிற்கும் இருவரும் கையைச் சற்றே தாழ்த்தி இரண்டாவது அல்லது கடைசியில் வருபவரைப் பிடித்துக் கொள்வர். இவ்வாறு இவ்வளையாட்டு தொடரும்.

பயன்

“பத்துக் குடம் தண்ணீர் ஊற்றி” என்ற அடி முடிந்தவுடன் கையை கீழ் இறக்கி பிடிக்கும்போது கண் - கைக்கிடையிலான ஒருங்கமைவு (coordination) ஏற்படுகிறது.

7. உப்பு மூட்டை தூக்குதல்

வயதானவர்கள் குழந்தைகளையும் சிறுவர்களையும் முதுகில் உப்பு மூட்டை போல தூக்கிக்கொண்டு விளையாடும் விளையாட்டு உப்பு மூட்டை தூக்குதல் விளையாட்டு ஆகும்.

விளையாடும் முறை

இதற்கென்று எந்த விதியும் கிடையாது. எந்த நேரமும் கிடையாது. ஏதாவது ஒரு விளையாட்டினைச் சிறுவர்கள் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் போது அதில் தோல்வியுற்றவர் களுக்குத் தண்டனையாக, வெற்றி பெற்றவர்கள் தன்னை முதுகில் ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம்வரைத் தூக்கிச் செல்ல வேண்டும் என வலியுறுத்துவார்.

வீடுகளில் குழந்தைகள் அமும்போது அக்குழந்தைகளைச் சமாதானப் படுத்துவதற்காக பெரியவர்கள் அவர்களை முதுகில் சுமந்து சிறிது தூரம் ஓடி மகிழ்விப்பர். இவ்வாறு தூக்கிச் செல்லும் போது அது உப்பு மூட்டையைத் தூக்கிச் செல்வது போலத் தோன்றும் காரணத்தால் இது உப்பு மூட்டைத் தூக்கும் விளையாட்டு என வழங்கலாயிற்று. இவ்விளையாட்டில் குழந்தைகள் பெரியவரின் முதுகில் தொங்கும் போது “உப்போ உப்பு” எனக் கூறிக்கொண்டே செல்வர்.

பயன்

சிறுவர்களுக்குத் தன் வயதை ஒத்தவரை முதுகில் தூக்குவதன் மூலம் உடல் வலிமையும் பலமும் மெருகூட்டப்படுகின்றது.

8) சடுகுடு

ஆடுபவர்களில் ஒவ்வொருவரும் எதிரணியியரின் எல்லைக்குச் சென்று “சடுகுடு” என்று சொல்லி ஆடுதால் சடுகுடு என அழைக்கப்பட்டது. இது

ஆரம்ப காலத்தில் இரட்டை எண்ணிக்கைக் கொண்ட நான்கு பேர்களுக்கு குறையாமல் விளையாடுவதாக அமைக்கப்பட்டிருந்தது.

விளையாடும் முறை

எந்த அணியினர் முதலில் பாடி வருவதென்பது அவர்களுக்குள்ளாகவே பேசித் தீர்மானிக்கப்பட்டு, அவ்வாறு தீர்மானிக்கப்பெற்ற அணியினருள் ஒருவர் குறுக்கே கோட்டைத் தாண்டி எதிர்கட்சியின் எல்லைக்குள் புகுந்து "சடுகுடு" "சடுகுடு" என்று இடைவிடாது பாடிக் கொண்டு எதிர் அணியினரின் ஒருவரையோ, பலரையோ தொட்டுவிட்டு அவர்களிடம் பிடிபடாமல் தன் எல்லைக்குள் வரும்வரை பாடுவதை நிறுத்தக் கூடாது.

அவ்வாறு தொடப்பட்டவரெல்லாம் ஆட்டம் இழந்தவராகக் கருதப்படுவர். பின்பு தொடப்பட்ட அணியிலுள்ள ஒருவர் இவ்வாறே எதிர் அணியினரின் எல்லையில் புகுந்து ஆடி வருதல் வேண்டும்.

ஒருவன் எதிர் அணியின் எல்லைக்குள் ஆடும்போது பாடுவதைத் தானே நிறுத்தாவிட்டாலும், எதிர் அணியினரிடம் பிடிபட்டு பாடுவதை நிறுத்திவிட்டாலும் அவர் ஆட்டம் இழந்தவராகக் கருதப்படுவர். இதனைப் "பட்டுபோதல்" என அழைப்பர். ஒரு அணியினர் தம் எல்லைக்குள் ஆடும் எதிரியைத் தொட்டுப்பிடிக்க முயற்சித்து முடியாமல் போய்விட்டால், அதற்குள் அந்த நபர் குறுக்குக் கோட்டை தொட்டுவிட்டால், அவரை தொட்டவர் எல்லாம் தொடப்பட்டவராக கருதப்பட்டு ஆட்டம் இழந்தவராகக் கருதப்படுவார்கள்.

ஒருவர் எதிர் அணியினருள் ஒருவரையோ, பலரையோ தொட்டுவிட்டு வரும்போது, தனது எல்லைக்குள் கால் வைக்குமுன் பாடுவதை நிறுத்திவிட்டால் அவனால் தொடப்பட்டவர் ஆட்டம் இழந்தவராகக் கருதப்படமாட்டாது.

"சடுகுடு" முதலிய தொடர்களை மூச்சுவிடாமல் சொல்ல வேண்டும் என்பது மரபு. ஆனாலும் சிலர் மூச்சு விட்டுக்கொண்டே இடைவிடாது பாடவும் செய்கின்றனர். எந்த அணியில் அனைவரும் விரைவில் ஆட்டம்

இழக்கின்றனரோ அந்த அணி தோற்றதாக கருதப்படும். தோற்றவர்களுக்கு தண்டனை ஏதும் வழங்கப்படுவதில்லை.

பயன்

பாடுவதானால் மூச்சை நீண்ட நேரம் நிலைநிறுத்துவதற்குச், விரைவியக்கத்தினை (agility) மெருமூசூட்டுவதற்கும் உதவுகின்றது.

9) கிச்சக் கிச்ச தாம்பலம்

திரியை மண்ணுக்குள் வைத்து மறைத்துக் "கிச்சக் கிச்ச தாம்பலம்" என்று சொல்லி விளையாடும் விளையாட்டு என்பதால் இப்பெயர் வந்தது. இரு பெண்கள் அல்லது சிறுமியர் இதை விளையாடுவர்.

விளையாடும் முறை

ஒருத்தி திரியை வைத்திருக்கும் தன் வலக்கைப் பெருவிரல் ஆட்காட்டி விரலை, மண் தரையின் வலப்பக்கத்திலும், வெறுமனே பொத்தி வைத்து இருக்கும் இடக்கை ஆட்காட்டி விரலை அதன் இடப்பக்கத்திலும் வைத்து மணலினுள் கையை உட்புகுத்தி மணலின் ஒரு முகையிலிருந்து மறுமுனை வரை முன்னும் பின்னும் பலமுறை நகர்த்தி, திரியை மறைவாக ஓரிடத்தில் வைத்து விட்டு, வேறொரு இடத்தில் வைத்ததாக நடித்துக் காட்டித் திரியை வைத்த இடத்தில் கண்டுபிடிக்குமாறு தன் எதிராளியைக் கேட்பாள். அவள் தான் சந்தேகிக்கும் ஏதாவது ஒரு இடத்தில் மணலின் குறுக்கே கையைப் பொத்தி வைப்பாள். அவள் சரியான இடத்திலும் வைத்திருக்கலாம் அல்லது தவறான இடத்திலும் வைத்திருக்கலாம். சரியான இடத்தில் வைத்திருந்தால் பொத்தியவரும், தவறான இடத்தில் வைத்திருந்தால் திரியை வைத்தவரும் வென்றவராவார். ஒவ்வொரு முறையும் வெற்றி பெற்றதற்கு அடையாளமாக ஒரு சிறு மண்குவியல் வைக்கப்படும். யார் வென்றார்களோ அவர்களே அடுத்த முறை ஆட வேண்டும்.

திரியை மண்ணுக்குள் வைத்து மறைக்கும்போது

"கிச்சக் கிச்சத் தாம்பலம்

கீயா கீயா தாம்பலம்

மச்சு மச்சுத் தாம்பலம்
மாய மாயாத் தாம்பலம்”

என்று பாடுவதுண்டு. தொடர்ச்சியாகப் பத்துமுறை வென்றவர், தோற்றவரின் கை நிரம்ப மண்கை அள்ளி வைத்து அதனுள் திரியை வைத்து மறைத்து, தோற்றவரின் கண்களை இறுகப்பொத்தி, சுமார் ஐம்பது மீற்றர் தூரத்திற்கு கொண்டு சென்று மண்கைக் கீழே போடச் சொல்லி விட்டு, பின்னர் புறப்பட்ட இடத்திற்குக் கொண்டு வந்து, கண்கைப் பொத்திய கையை எடுத்துவிட்டு, மண்கைக் கொட்டிய இடத்திற்குச் சென்று திரியை எடுத்துக் கொண்டு வரச்சொல்வார்.

தோற்றவர் எடுத்துக்கொண்டு வந்துவிட்டால் தண்டனை இல்லை. இல்லையென்றால் தோற்றவர் தலையில் ஒரு குட்டு தட்டப்படும். தோற்றவர் மண்கைக் கொட்டிய இடத்தை எளிதாகக் கண்டுபிடிக்க முடியாதபடி, அவரது கண்கைப் பொத்திக் கொண்டு போகும் போதும், வரும் போதும் நேராகச் சென்று நேராக வராமல் வளைந்து, வளைந்து பல திசைகளில் போய் வருவது வழக்கம்.

பயன்

நினைவு ஆற்றல், திசைகளை கண்டறியும் தன்மையும், மனதை ஒன்று குவிக்கின்ற தன்மையும் இவ்விளையாட்டின் மூலம் வளர்த்தெடுக்க முடியும்.

10. காலைத் தாண்டுகல்

காலைத் நீட்டி உட்கார்ந்து கொண்டு பின்பு சிறிது சிறிதாக உயரத்தை அதிகரித்து அதை மற்றவர்கள் தாண்ட விளையாடும் விளையாட்டு ஆகும்.

விளையாடும் முறை

ஒருவர் காலை நீட்டிக் கொண்டு உட்கார்ந்து கொள்வார். அதை முதலில் ஒவ்வொருவராகத் தாண்ட வேண்டும். பின்பு ஒரு காலின் மீது மற்றொரு காலினை வைப்பார். ஒரு கையை ஒரு சாண் அளவிற்கு வைப்பார்.

பின்பு இரண்டு கால், ஒரு கையின் மீது மற்றொரு கையை வைப்பார். இவ்வாறு ஒவ்வொரு நிலையிலும் அனைவரும் நின்று கொண்டே தாண்ட வேண்டும். அப்படித் தாண்டும் பொழுது எவருடைய உடல் தாண்ட முடியாமல் உட்கார்ந்திருப்பவரின் உடலில் படுகிறதோ அவர் மீண்டும் காலை நீட்டி உட்கார வேண்டும். இவ்வாறு இது தொடரும்.

பயன்

நின்று கொண்டு தாண்டும் பொழுது திடீரென வெடித்தெழுகின்ற பலம் (explosive power) வளர்த்தெடுக்கப்படுகின்றது.

மேலைத்தேசத்திலிருந்து உள்வாங்கப்பட்ட சிறுவிகளையாட்டுகள்

மேலைத்தேசத்திலிருந்து உள்வாங்கப்பட்ட சிறு விகளையாட்டுகளில் பல வகையான உள்ளடக்கங்களைக் கொண்டு காணப்படுகின்றது. உதாரணமாக சிறுவர்களின் உடலுக்கு சுறுசுறுப்பான வேகத்தினை கொண்டு வருவதற்கான மிருகங்களின் நடடைகள், ஒருங்கமைவுடன் ஒத்துழைக்கின்ற தன்மை, ஒழுங்குபடுத்துதலை மையமாக கொண்ட விகளையாட்டுகள், உடலுக்குச் சவாலான விகளையாட்டுகள், தண்ணீருடனான விகளையாட்டுகள், அஞ்சல் ஓட்ட வகையைச் சார்ந்த விகளையாட்டுகள், கயிறுடன் தொடர்புடைய விகளையாட்டுகள், கருத்தமைவுடன் கொண்ட விகளையாட்டுகள் என (Theme Games) காணப்படுகின்றது.

மேலும் அவதானிக்கக் கூடியதொன்றாக, எல்லா விகளையாட்டுகளிலும் வயது குறிப்பிடப்பட்டுள்ளமை, சிறுவர்களின் வயதிற்கு ஏற்றாற்போல் அவர்களை வேடிக்கைக்கு உட்படுத்தக் கூடிய பொழுபோக்கிற்கு உகந்ததான உடற்செயற்பாட்டை வளர்க்கக்கூடியதான அனைத்தும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளதை அவதானிக்க முடிகின்றது.

1) பந்தை உருட்டுதல் (Rollic pollic)

வகை : குறைந்தளவு சுறுசுறுப்பு

வயது : 2-4

பங்குபெறுபவர் எண்ணிக்கை : 2 உம் அதற்குமேலும்
உபகரணம் : பந்து
குறிக்கோள் : பந்தினை சோடியாக உருட்டிவிடுதல்
விவரணம் : இளஞ் சிறுவர்கள் பெற்றோர்களின் உதவியுடன்
பந்தினை உருட்டி தமது சோடிக்கு அனுப்புதல் பயன் சரியான இலக்கினை
தீர்மானிக்க வைக்கின்றது.

2) போக் பான்ட் (Boogie Band)

வகை : உடலுக்கு சுறுசுறுப்பு
வயது : 3-5
பங்குபெறுவர் எண்ணிக்கை : 10க்கு மேற்பட்டோர்
உபகரணம் : இல்லை
குறிக்கோள் : வேடிக்கையுடன் குழுவாக அனுபவித்தல்
விவரணம் : 4 அல்லது 5 குழுக்களாகப் பிரித்தல் ஒவ்வொரு
குழுக்களுக்கும் வாத்தியக்கருவி கொடுக்கப்பட்டது போல் பாவனை செய்தல்.
அக்கருவியை வாசிப்பது போல் நடித்தல். போட்டி நடத்துபவரினால் புள்ளிகள்
வழங்கப்படும்.

பயன் வாத்தியக் கருவிகளின் அறிமுகம், இசையில் ஆர்வத்தை
ஏற்படுத்தல் நடிக்கின்ற ஆற்றலை மேன்மைப்படுத்துதல்.

3) சொக்கி வொக்கி (Socky wocky)

வகை : சுறுசுறுப்பினை ஏற்படுத்துவதற்கு
வயது : 3-5
பங்குபெறுவர் எண்ணிக்கை : 10க்கு மேற்பட்டோர்
உபகரணம் : காலுறை
குறிக்கோள் : வேடிக்கையுடன் சுறுசுறுப்பாக பாடுவதைக்
நோக்கமாகக் கொண்டது.

விவரணம் : காலுறையுடன் வட்டமாக நின்று நடுவில் காலுறையை சுழற்றுதல், பாட்டிகளைப் பாடிக்கொண்டு இருத்தல் "Do the hocky poky", 'Socky wocky', 'Sooky wocky' என்ற இடம் வந்தவுடன் காலுறையை பற்றிப் பிடித்தல்

பயன் பாடுகின்ற ஆற்றல், எதிர்விளைவு நேரத்தினை, அபிவிருத்தி செய்வதனை நோக்கமாக கொண்டது.

4) சீவப்பு ஒளி, பச்சை ஒளி

வகை : பொதுவாகச் சுறுசுறுப்பினை ஏற்படுத்துவதற்கு

வயது : மூன்றாம், அதற்கு மேலும்

பங்குபெறுவதற்கு எண்ணிக்கை : மூன்றாம், அதற்குமேலும்

உபகரணம் : இல்லை

குறிக்கோள் : கூப்பிடுபவரை முதலில் அடைதல்

விவரணம் : விளையாட்டு மைதானத்தின் முடிவில் கூப்பிடுபவரை பார்த்த வண்ணம் நின்றல். கூப்பிடுபவர் மற்றைய பக்கத்தில் நின்றல். அப்போது கூப்பிடுபவர் பச்சை ஒளி என்றால், அவரைநோக்கி அசைய வேண்டும். எப்போது சிவப்பு ஒளி என சொல்கிறாரோ, அப்போது எல்லோரும் அசைவதை நிறுத்தி அதே இடத்தில் நிற்க வேண்டும். சிவப்பு ஒளியின் போது யார் அசைந்தார்களோ அவர்கள் பின்னாடி ஒரு அடி எடுத்து வைத்தல் வேண்டும். எடுத்து வைக்கும் அடியின் அளவை கூப்பிடுபவர் தீர்மானிப்பார். யார் முதலில் கூப்பிடுபவரை தொடுகிறாரோ மறுபடியும் விளையாட்டு ஆரம்பமாகும்.

பயன் : நிறங்களை இனங்காணுதல், எதிர்விளைவு நேரத்தினை வளர்ப்பதனை நோக்கமாகக் கொண்டது.

5) மிருகங்களின் நடைகள்

மிருகங்களின் நடைகள் சிறு விளையாட்டுகளினுள் கொள்ளாமல், உடல் தசைநார் பயிற்சி மற்றும் ஏனைய விளையாட்டுகளின் உடல் இயைபாக்கம் மற்றும் திறன் பயிற்சிகளினுள் அடக்கலாம். கூடுதலாக மேல் உடம்பின் திறன்களை வளர்ப்பதற்கும் அதேநேரம் சிறுவர்களை மகிழ்ச்சிகரமாக வைத்திருப்பதற்கும் உதவும்.

1. கரடி நடை

விவரணம் : வளைந்து கைகளை தொங்கவிட்டு வலதுகாலுக்கு வலது கை, இடது காலுக்கு இடதுகை என கரடிபோல் பாவனை செய்து நடத்தல்.

2. பூனை நடை

விவரணம் : நிலத்தில் குந்தி உட்கார்ந்து, இருகைகளினாலும் நிலத்தில் பாய்ந்து முன் நகர்ந்து பின்னர் கால்களை முன்னகர்த்தல்.

3. கோழி நடை

விவரணம் : நிலத்தில் குந்தி இருந்து, குதிக்காலை பிடித்து தள்ளாடித் தள்ளாடி நடத்தல்.

4. வாத்து நடை

விவரணம் : நிலத்தில் குந்தி இருந்து கொண்டு விரல்களை தோள்முட்டின் கீழ் வைத்து, அசைந்து அசைந்து நடத்தல்.

5. தவளைப் பாய்ச்சல்

விவரணம் : கைகளை நிலத்தில் வைத்து கால்களுடன் குந்தியிருத்தல். முதலில் கைகளை அழுத்திப் பாய்ந்து அதே நேரம் கால்களை முன்னாடி நகர்த்துதல்.

பயன் : இந்த மிருகங்களின் நடடைகளின் ஊடாக சிறுவர்கள் மிருகங்களை இனங்காணல், மிருகங்களைப்போல் பாவனை செய்தல், கால்களுக்கும், மேல் உடம்பிற்கும் பலத்தினை உண்டு பண்ணுதல். அதே நேரம் மகிழ்ச்சியாகவும் விருப்பத்துடனும் விளையாட்டில் ஈடுபட வைக்கும்.

6) கோழி, தவளை அஞ்சல் ஓட்டம்

வகை : சுறுசுறுப்பினை ஏற்படுத்தல்

வயது : ஐந்தாம் அதற்கு மேலும்

பங்குபெறுபவர் எண்ணிக்கை : 15 மேற்பட்டோர்

உபகரணம் : மென்பந்து, பெட்டி

குறிக்கோள் : ஏனைய அணியினரை விட அஞ்சல் ஓட்டத்தினை முடிவுக்கு கொண்டு வருதல்.

விவரணம் : முழங்காலுக்கிடையில் மென்பந்தை வைத்துக் கொண்டு பெட்டியை நோக்கி கோழியைப் போல் நடந்து அதனுள் பந்தை போடுதல் பின்னர் தவளை போல் பாய்ந்து வருதல். முதலில் முடித்த அணியினர் வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும்.

பயன் : குழு உணர்வு, கால்களுக்கு பலத்தினை கொண்டு வர உதவுகின்றது.

7) சங்கீதக் கதிரை

வகை : சுறுசுறுப்பினை ஏற்படுத்தல்

வயது ஏழாம் அத்தற்கு மேலும்

பங்குபெறுபவர் எண்ணிக்கை : பதினைந்திற்கு மேற்பட்டோர்

உபகரணம் : இசை, பங்கு கொள்பவர்களை விட ஒன்று குறைவான கதிரை

குறிக்கோள் : இறுதிவரை இருத்தல்

விவரணம் : இசைக்கு கதிரைகளைச் சுற்றி நடத்தல். எப்பொழுது இசை நிற்பாட்டப்படுகின்றதோ அப்போது அவரவர் தமது கதிரையை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். யார் கதிரை இல்லாமல் இருக்கிறாரோ அவர் விளையாட்டில் இருந்து நீக்கப்படுவார். யார் போட்டி முழுவதிலும் நீக்கப்படாமல் இருப்பாரோ அவர் வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும்.

பயன் : எதிர்விளைவு நேரத்தினையும், இறுதிவரை நின்று விளையாட வேண்டும் என்ற மனப்பக்குவத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

8) பலூனைக் கம்பத்தினுள் அடித்தல்

வகை : சுறுசுறுப்பினை ஏற்படுத்துதல்

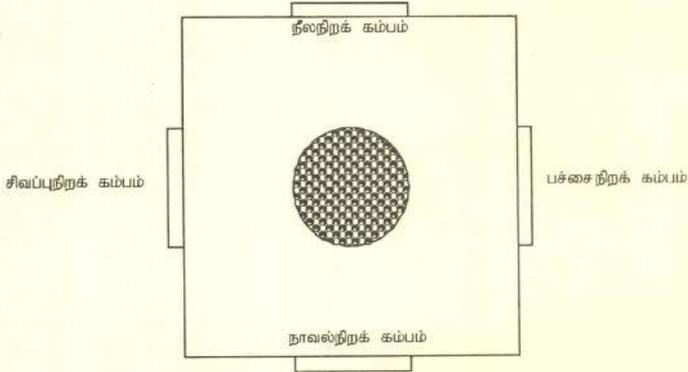
வயது : பத்து வயதிற்கு மேல்

பங்குபெறுபவர் எண்ணிக்கை : 16-40

உபகரணம் : பலூன் 4 நிறங்களில், பூப்பந்தாட்ட மட்டை

குறிக்கோள் : எல்லை பலூன்களையும் அந்தந்த நிறமுள்ள கம்பத்தினுள் அனுப்புதல்

விவரணம் : 4 குழுக்களாக பிரித்தல், விளையாட்டு திடலில் சதுரமாக 4 பக்கங்களிலும் 4 கம்பங்கள் ஒவ்வொரு நிறத்தில் காணப்படுதல். மைதானத்தின் நடுவில் 4 வகையான நிறங்களுடனான பலூன்கள் குவியல் காணப்படும். 4 குழுக்களுக்கும் ஒவ்வொரு நிறங்கள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். அந்தந்தக் குழுக்கள் தமது நிறங்களிலான பலூன்களை பூப்பந்தாட்ட மட்டையின் உதவியுடன் தமது கம்பத்தினுள் அசையவிடல்.



பயன் : குறி பார்த்து இலக்கினை அடைவதற்கு ஒருங்கமைவினை ஏற்படுத்துவதற்கு, தோள்மூட்டின் பலத்தினை வளர்ப்பதற்கு உதவும்.

9) நாலுபக்கக் கயிறு இழுத்தற் போட்டி

வகை : சுறுசுறுப்பினை ஏற்படுத்த

வயது : ஐந்தாம் அதற்கு மேலும்

பங்குபெறுபவர் : நாலும் அதற்கு மேலும்

உபகரணம் : நாலு பக்கத்திற்குமான கயிறு நடுவில் கட்டப்பட்டிருக்கும்

குறிக்கோள் : நடுப்பகுதியை தாண்டுவதற்காக இழுத்தல்

விவரணம் : நாலு குழுவாகப் பிரித்தல் ஒவ்வொரு அணியும் கயிறினைப் பிடித்தல். சமிக்ஞையுடன் ஒவ்வொரு அணியும் கயிறைப் பிடித்து இழுத்தல். எந்த குழு நடுபகுதியைத் தாண்டுகின்றதோ அந்த அணி தோல்வியடைந்ததாகக் கொள்ளப்படும். இங்கு ஒரு அணி வெற்றியை நோக்கிச் செல்லும் போது மற்ற மூன்று அணியும் வெற்றியை நோக்கிச் செல்லும் அணிக்கு எதிராகச் செயற்படும்.

பயன் : ஒருங்கமைவு, தோள்மூட்டிற்கு பலத்தினை உண்டாக்குதல்.

10) பூசணிக்காய்ப் பந்து

வகை : சுறுசுறுப்பை ஏற்படுத்த

வயது : எட்டும், அதற்கு மேலும்

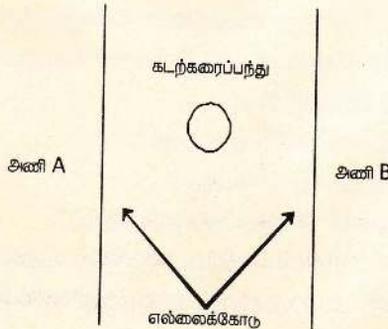
பங்குபெறுபவர் எண்ணிக்கை : பத்தும், அதற்குமேலும்

உபகரணம் : கடற்கரை பந்து, மென்பந்து

குறிக்கோள் : எதிராளியின் கோட்டை தாண்டி போகும்படி கடற்கரைப் பந்தை தள்ளுதல்

விவரணம் : இரு குழுக்களாகப் பிரித்தல். இரு அணிகளும் தமது பக்கத்தில் நின்றுகொண்டு எதிர் அணியினரைத் பார்த்தவண்ணம் இருத்தல். கடற்கரை பந்து நடுவில் வைக்கப்பட்டிருக்கும். இரு அணியினரும் தமது பக்கத்திற்குரிய கோட்டினைத் தாண்டாமல், மென் பந்தினால் கடற்கரைப் பந்தை எதிரணியின் பக்கக் கோட்டினை தாண்டும் வண்ணம் மென்பந்தை உருட்டி விடுதல்.

பயன் : உடலினை பக்கக்கோட்டினை தாண்டாதவண்ணம் கட்டுப்படுத்தல், குறிபார்த்து எறிகின்ற தன்மையை வளர்த்தல்.



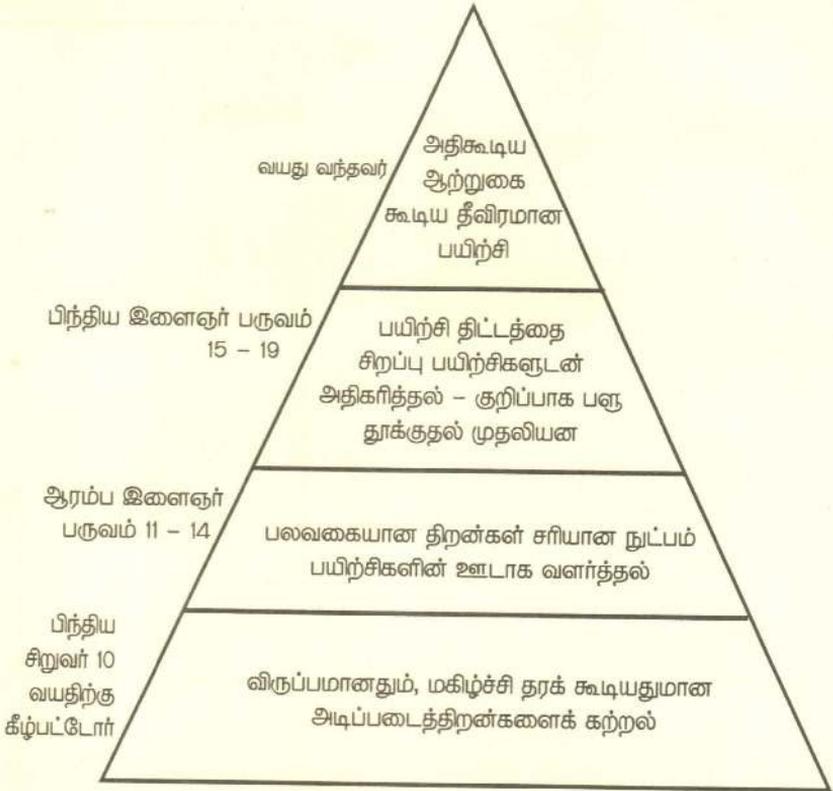
முடிவுரை

ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கை ஆரோக்கியம் உடையதாகக் காணப்படும் பொழுது அங்கு பின்வருவனவற்றை அவதானிக்க முடிகின்றது.

- 1) சரியான ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள்
- 2) நூய்மையான சூரியவெளிச்சம், காற்று மிகுதியாக கிடைத்தல்
- 3) எப்பொழுதும் ஒழுங்கான கழிவு அகற்றல்
- 4) குளிர், வெப்பம் போன்ற இயற்கைக் காரணிகளினால் பாதிக்கப்படாமை
- 5) உடலுக்கான சரியான உடற்பயிற்சி, சரியான ஓய்வு
- 6) நோய்களுக்கான எதிர்ப்புச் சக்தியை கொண்டிருத்தல்

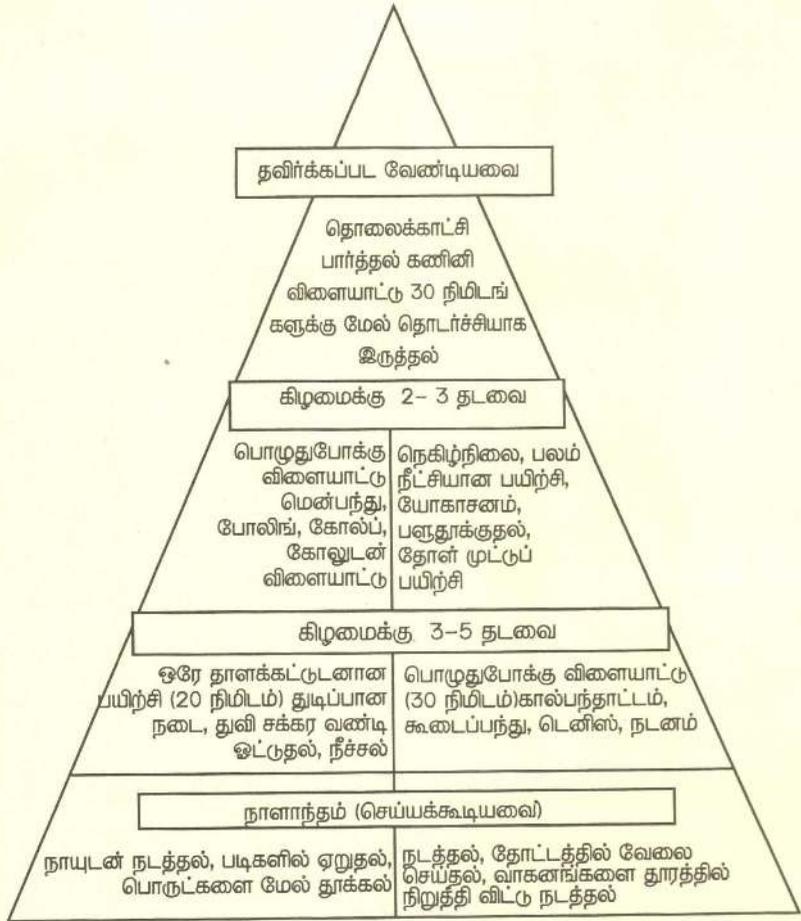
மேற்கூறப்பட்ட அனைத்தினையும் ஒரு மனிதன் கொண்டிருக்கும் பொழுது அவன் ஆரோக்கியம் நிறைந்தவனாகக் காணப்படுகின்றான். சரியான வயதிற்கேற்ற ஆரோக்கியமான உடற்பயிற்சியானது மனிதனை நோய்களில் இருந்து தடுப்பதற்கு உதவுகின்றது அந்தவகையில் வயதிகை அடித்தளமாகக் கொண்ட திறன் அபிவிருத்திக்கான கூம்பு காணப்படுகின்றது.

வயதிகளை அடிப்படையாக கொண்ட திறன் அபிவிருத்தி



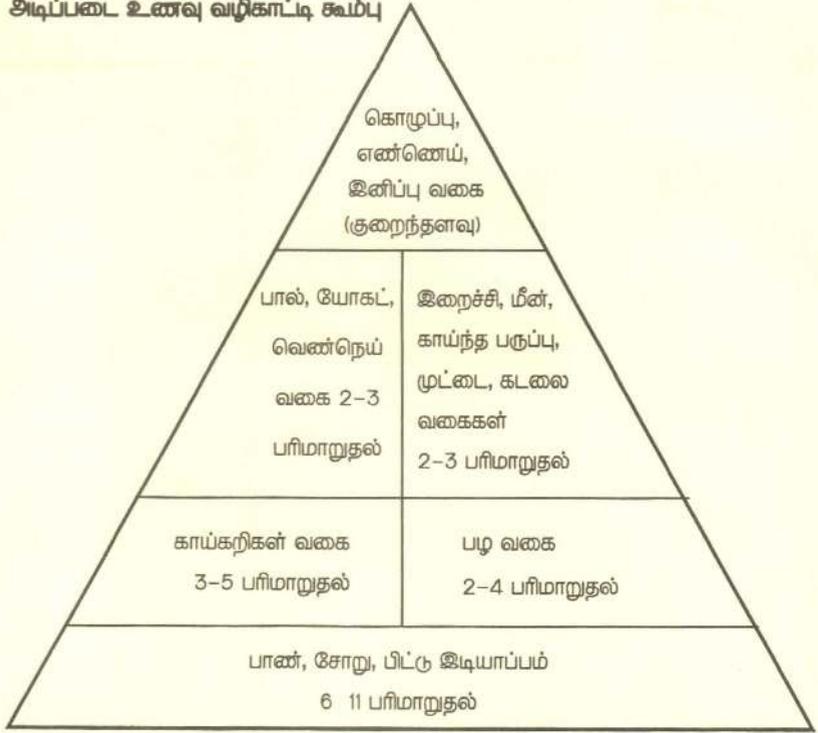
இக்கூம்பு எந்த வயதில் எவ்வகையான பயிற்சிகளை கொண்டு செய்தல்வேண்டும் என்பதனை எடுத்துக்காட்டுகின்றது. (Sharkey 1986: 26)

கல்வி ஆரோக்கியத்திற்கான ஆராய்ச்சி நிறுவனம் (Institute for Research and Education Health system) 'செயல் கூம்பு' (Activity Pyramid) என்பதை சிபாரிசு செய்கிறது (Nicman 1998: 308).



இது இலகுவாக ஒரு மனிதன் நாளாந்தம் செய்ய வேண்டிய செயல்களை எடுத்துக் காட்டுகின்றது. இச்செயல்கள் அடிப்படை வழிகாட்டி 'உணவு கூம்புடன்' ஒத்து சரியான உணவு பழக்கவழக்கத்துடன் செய்தல் வேண்டும். இதனை ஐக்கிய அமெரிக்கா விவசாயத்துறை மற்றும் ஆரோக்கிய மனித சேவைகள் துறை சிபாரிசு செய்கிறது (Wolinsky 1998: 52).

அடிப்படை உணவு வழிகாட்டி கூம்பு



நாளொன்றுக்குத் தேவைப்படும் உணவு வகைகளும், கலோரிகளும்

	1 வயது	2-3 வயது	4-8 வயது	9-13 வயது	14-18 வயது
கலோரிகள்	900 கலோரி	1000 கலோரி			
பெண்கள்			1200 கலோரி	1600 கலோரி	1800 கலோரி
ஆண்கள்			1400 கலோரி	1800 கலோரி	2200 கலோரி
கொழுப்பு	30 - 40% கலோரி	30 - 35% கலோரி	25 - 35% கலோரி	25 - 35% கலோரி	25 - 35% கலோரி
பாலும் பற்பொருட்களும்	2 கப்	2 கப்	2 கப்	3 கப்	3 கப்
இறைச்சி / சிவரைகள்	1.5 அவுன்ஸ்	2 அவுன்ஸ்		5 அவுன்ஸ்	

பெண்கள்			3 அவுன்ஸ்		5 அவுன்ஸ்
ஆண்கள்			4 அவுன்ஸ்		6 அவுன்ஸ்
பழங்கள்	1 கப்	1 கப்	1.5 கப்	1.5 கப்	
பெண்கள்					1.5 கப்
ஆண்கள்					2 கப்
மரக்கறிகள்	3/4 கப்	1 கப்			
பெண்கள்			1 கப்	2 கப்	2.5 கப்
ஆண்கள்			1.5 கப்	2.5 கப்	3 கப்
நானியங்கள்	2 அவுன்ஸ்	3 அவுன்ஸ்			
பெண்கள்			4 அவுன்ஸ்	5 அவுன்ஸ்	6 அவுன்ஸ்
ஆண்கள்			5 அவுன்ஸ்	6 அவுன்ஸ்	7 அவுன்ஸ்

சரியான வயதிற்கேற்ப உடற்பயிற்சியுடன் சரியான ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கவழக்கத்துடன் ஓய்வும் பூரணநிலைப்படுத்தப்படும் போது, சரியான நேரங்களில் கழிவு அகற்றுதலும் நிகழும். இதுவே அவனை நோய்களில் இருந்து விடுபட்டு மிக ஆரோக்கியமாக நீண்ட காலம் வாழ உதவுகின்றது.

வயது	நித்திரைக்கான மணித்தியாலம்
சிறுவர் (6-10)	10
இளைஞர் (11-14)	9-10
இளம் வயதினர் (15-19)	8-9
வயதினர்	7-8

இளம் மெய்வல்லுனருக்கான ஓய்வு - நித்திரை கொள்வதற்கான வழிகாட்டி (Sharkey 1986:29).

மனிதனின் ஆரோக்கியத்தினைப் பாதுகாப்பதற்கு ஆரோக்கியக் கல்வி முக்கியமாகின்றது. கல்வி வாயிலாக அவன் தேர்ச்சியடையும் போது தனது வாழ்க்கையில் உச்சப் பயனை அடைகிறான் (Hopper,Grey,Maude 96:2003).

இது மனிதனின் வாழ்க்கையின் ஆரோக்கியத்தினை எடுத்துக் காட்டுகின்றது. இவை எல்லாம் மனிதனின் பூரணமான சுகவாழ்விற்கு இட்டுச் செல்லும். ஆகவே சிறுவயதிலிருந்து சரியான உடற் பயிற்சி, சரியான உணவுப் பழக்கவழக்கம் அதற்கேற்ப ஓய்வுடன் இருக்கும் போது மனித வாழ்க்கை ஆரோக்கியம் நிறைந்து நீண்ட ஆயுள்நூடன் காணப்படும்.

தூய்மையான காற்று,
உடற்பயிற்சி, தூய்மையான உடை,
தண்ணீர் பாதுகாப்பு, தலைமுடி பாதுகாப்பு, தொற்றுகளில்
இருந்து விடுபடல், பால்நிலை வேறுபாடு, மருந்து, உணர்வுகள்,
உணவு, வளர்ச்சி, ஆரோக்கியமான இருதயம், பல் ஆரோக்கியம்,
முதல் உதவி, ஓய்வு, தன்மதிப்பு, சுகாதாரம்,
உடல் நிற்கும் நிலை என்பன ஆரோக்கியத்திற்கு
முக்கியமானவை.



உசாத்துணை நூல்கள்

Bull, Stephen.J

2000. Sports Psychology. Wiltshire : The crowood Press.

Coakely, Jay.J

1998. Sports in Society issues & Controversies New York: WCB/McGraw - Hill.

Davies, M.B

2004. Physical training in Schools. New Delhi:Sports Publications.

Hall,Jim

1999. The Primary Physical Education Hand Book. London: A & C Black.

Hopper, Bev Grey Jenny, Maude Trish,

2003. Teaching Physical Education in the Primary School. London & New York: Routledge faimer Taylor & Francis group.

Nieman, C.David

1998. The Exercise health Connection. United States of America: Human Kinetics.

Panda, Kailas.C

1993. Elements of Child Development New Delhi:Kalyani Publishers.

Sharkey, J.Brian

1986. Coaches Guide to Sport Physiology. Illinois : Human Kinetics Publishers.

Spink,S Kevin

1986. Coaching for sporting excellence Australia: Sun books pty Ltd.

Wolinsky, Ira

1998. Nutrition in Exercise and Sport. New York: CRC Press Boca Raton.

நாராயணன், ச.

2006. தலைமுறை தொலைத்த தமிழர் விளையாட்டுகள். சங்கரன் கோவில் : சிலம்பு புதிப்பகம்.

<http://www.cnn.com/HEALTH/library/SM/00057.html>

<http://www.geocities.com/enchantedforest/glade/6694/active.html>.

