

8.1 உடற்பயிற்சி என்பதன் பொருள் (Meaning of Physical Exercise)

நோய் நொடியின்றி நீண்ட ஆயுளுடன் சுறுசுறுப்பாக வாழ்வதுதான் நமது குறிக்கோள். நோயின்றி நம்மைக் காத்துக் கொள்ள உடற்பயிற்சி நமக்கு மிகவும் உறுதுணையாய் உள்ளது. உடற்பயிற்சியின் நோக்கமானது உடலை உறுதி செய்து கொள்வது மட்டுமல்ல. உடலைமைப்பின் இயக்கத்தைச் சீர்படுத்திக் கொள்வதும் அதன் மூலம் உள்ளத்தை வலுப்படுத்திக் கொள்வதும் ஆகும்.

பொருள் (Meaning of Physical Exercise)

உடற்பயிற்சி உடல்தசகளை வலுப்படுத்தி உடலுறுப்புக்களை சீராக இயக்கி உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உதவுகிறது.

8.2 உடற்பயிற்சியின் தேவைகளும் முக்கியத்துவமும் (Need and Importance of Physical Exercise)

- ◆ உடலுறுப்புகளுக்கு தேவையான ஆக்ஸிஜனை அளித்து உறுப்புக்கள் சீராக இயங்க உதவுகிறது.
- ◆ இரத்த ஓட்டத்தின் வேகத்தை அதிகப்படுத்தி உடலின் எல்லாப்பாகங்களிலும் இரத்தம் சீராகப்பாய்கிறது.
- ◆ உடற்பயிற்சியால் நுரையீரல் வலுப்பெற்று அதிக அளவு பிராணவாயுவைக் காற்றில் இருந்து எடுத்துக்கொண்டு உடல் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாய் இருக்க உதவுகிறது.
- ◆ தசைகளுக்கும் தசைநார்களுக்கும் உடற்பயிற்சி வலுவேற்றுகிறது. தசைகள் சிறப்பாக இயங்க உதவுகிறது.
- ◆ நச்சுப்பொருட்கள் இரத்தத்திலிருந்து எளிதாக வெளியேற்றப்படுகின்றன.
- ◆ வளர்ச்சிதை மாற்றத்திற்கு துணைபுரிகின்றது.
- ◆ மூளை சிறப்பாக செயல்படதூண்டுகோலாக அமைகிறது.
- ◆ அதிக அளவு கொழுப்பு கரைகிறது. இரத்தத்தில் கொலஸ்டிராலின் அளவும் குறைகிறது.
- ◆ நரம்பு மண்டலம் சீராக செயல்படப்பயன்படுகிறது.
- ◆ மனதிற்கு சந்தோஷத்தை அளிக்கின்றது.
- ◆ மனிதனின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கு இயல்பான உடற்பயிற்சி பெரிதும் துணை புரிகின்றது.
- ◆ இதயம் வலுவடைகிறது.

இந்த அலகில் உடற்கல்வி என்பதன் பொருள், வரையறை, நோக்கம் மற்றும் குறிக்கோள்கள், உடற்கல்விக் கோட்பாடுகள், உடற்கல்வியின் தேவை மற்றும் முக்கியத்துவம் மற்றும் உடற்தகுதி, உடற்தகுதியின் அங்கங்கள், உடற்தகுதி பராமரிப்பின் பயன்கள் பற்றி விரிவாக காணப்போகிறோம்.

7.1 உடற்கல்வி என்பதன் பொருள் (Meaning of Physical Education)

சமுதாயத்தில் ஒரு தனிமனிதனின் மகிழ்ச்சியான வளமான வாழ்க்கைக்கு உதவும் கல்வியின் ஒரு பகுதியே உடற்கல்வியாகும். உடற்கல்வி பொதுக்கல்வியின் இன்றியமையாத ஒரு பகுதியாகும். உடலியக்கங்களின் துணை கொண்டு உடல்நலம், உளநலம் ஆகியவற்றை மாணாக்கர் பெறவும், முறையான செயல்களின் வழியே சிறந்த சமூகப் பண்புகள் அவர்களிடம் எழவும் உடற்கல்வி உதவுகிறது.

உடற்கல்வியானது உடல் மற்றும் கல்வி என்று தனித்தனியாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. உடல் என்பது மனித உடலின் பல்வேறு பகுதிகளை உள்ளடக்கியதாகும். உடல் என்றால் உடல் வலிமை, உடல் மேம்பாடு, உடல் ஆரோக்கியம், உடல் பலம், உடல் தோற்றம் முதலிய உடலின் சிறப்பியல்புகளைக் குறிப்பதாகும்.

கல்வி என்பது ஒருவனுடைய உள்ளாற்றல்களை அனுபவத்தின் வாயிலாக வெளிக் கொணர்ந்து நிலைபெறச் செய்வதாகும். அஃதாவது ஒருவனை முழுமை பெற்றவராக உருவாக்குவதே உடற்கல்வியின் நோக்கமாகும்.

உடற்கல்வி என்ற சொல்லுக்குப் பொருள் பலரால் வெவ்வேறாக கூறப்படுகிறது. சிலர் அதனை “உடல் வளர்ப்பு” (Physical Culture) என்றும் பலர் “உடற்பயிற்சி” (Physical Training) என்றும் கருதுகின்றனர். ஆனால் உடற்கல்வி என்பது உடல் வளர்ப்பு, உடல் வளர்ச்சி ஆகியவற்றைக் காட்டிலும் பொருள் பொதிந்தது ஆகும்.

உடற்கல்வி எனும் இரு சொல் கூறுவது யாதெனில் முறையான வழிமுறைகள் மற்றும் சரியான பயிற்சிகளால் மட்டுமே சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணவும் அதனை நன்முறையில் பராமரிக்கவும், உடலின் செயலாக்கத்திறனை வளர்க்கவும், அதன் சக்தியை மேம்படுத்தவும் முடியும் என்பதே ஆகும்.

உடலை ஒரு கருவியாகக் கொண்டு பலதரப்பட்ட பொருத்தமான செயல்களின் வாயிலாகக் கல்வியைப் புகட்டுவதே உடற்கல்வியாகும்.

7.2 உடற்கல்வி -வரையறை (Definition of Physical Education)

◆ “தன் செயல் அனுபவங்களின் மூலம் ஒரு தனிமனிதனுக்குக் கிடைக்கும் மாற்றங்களின் ஒரு தொடர்நிலையே உடற்கல்வி ஆகும்”.

- வால்ட்மெர் எசிலின்ஜர்.

◆ உடற்கல்வியானது “பிரதான தசைச்செயல்களின் மூலம் ஏற்படும் இயற்கையான வளர்ச்சிக்கும் மேம்பாட்டிற்குமான

முன்னேற்றம் என்றும், அது ஒரு நல்ல ஆரோக்கியமான அனுபவங்களின் திரட்டு” என்றும் கூறுவர்.

- பிரௌனெல் - ஹாக்மென்

முழுமையான கல்வி என்பது உடற்கல்வியை உள்ளடக்கியதாகும். செயலாக்கச் சிறப்பிற்கு உடலைப் பண்படுத்தும் முறையைக் கூறுவது தான் உடற்கல்வி.

- சார்லஸ் ஏ.புச்செர்.

முழுமையான ஆளுமை வளர்ச்சி, அதன் நிறைவு, உடல், மனம், ஆன்மா ஆகியவைகளின் பூரணத்துவத்தை உடற்செயல்களின் மூலம் அடைவதே உடற்கல்வியாகும்.

- ஜே.பி. தாமஸ்

“இயக்கம், அசைவுகளின் மூலம் ஒரு தனிமனிதனுக்கு கிடைக்கும் அனுபவங்களின் மொத்த தொகுப்பே உடற்கல்வி ஆகும்”.

- ஆபர்டிபர்.

“கற்றல் பலன்களை எட்டும் வகையில் விளையாட்டு வகையைத் தேர்ந்தெடுத்து நடத்தும் வகையில் அமையும் மனிதனின் மொத்த உடற்செயல்களே உடற்கல்வியாகும்”.

- ஜே.எப்.வில்லியம்.

குழந்தைகளின் ஒருங்கிணைப்புத் திறமையும் ஆளுமை வளர்ச்சியையும் தரவல்லது உடற்கல்வி, கற்றல் வழிமுறைகளில் குறையேதுமின்றி நிறைவடையச் செய்யும் சூட்சுமம் உடலின் செயலாக்கங்களில் உள்ளடக்கி உள்ளது.

- கிளார்க் டபிள்யூ, ஹூதரிங்டன்.

உடற்கல்வியின் நோக்கம்

உடற்கல்வியின் நோக்கமானது நலமான வாழ்வு, கற்றல், படைப்புத்திறன் ஆகிய அனைத்தையும் உருவாக்குவதே ஆகும்.

ஒரு மனிதன் சமுதாயத்தில் நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்துடனும், மனவெழுச்சி சார்ந்த முன்னேற்றத்தையும், தசை மண்டல வளர்ச்சி மற்றும் அறிவு சார்ந்த வளர்ச்சி, சமுதாயத்தில் முன்னேற்றம் அடைவதே உடற்கல்வியின் நோக்கம் ஆகும்.

ஆரோக்கியமான உடலை உருவாக்குதல்

திறன்களை வளர்த்தல்

சமுதாயப் பயனுள்ள செயல்கள் செய்தல்

மகிழ்ச்சியாய் இருத்தல்

நரம்பு மற்றும் தசைகளின் இணைப்பு

விளக்கும் திறன் மற்றும் நுண்ணறிவு வளர்த்தல்

மன எழுச்சி வளர்த்தல்

ஆரோக்கியமான நல்ல பழக்கவழக்கங்கள்

உனடி நோக்கங்கள்

உடலுறுப்புகளின் வளர்ச்சி மேம்படுத்தல்

தொலைதூர நோக்கங்கள்

1. தன்னையே உணர்தல்
2. மனித நேயம் காத்தல்
3. சிக்கனத்திறன் வளர்த்தல்
4. நாகரிகப் பண்பை வளர்த்தல்
5. நல்லுறவை ஏற்படுத்தல்

முறையான பயிற்சிகள் (Correctives Exercise)

குழந்தைகளிடையே காணப்படும் உடற்குறைபாடுகளை நீக்க இப்பயிற்சிகள் பயன்படுகின்றன. சில சமயங்களில் தசை வளர்ச்சி குறைபாட்டால் ஏற்படுகின்ற உடற் குறைபாடுகளை முறையான எளிமையான பயிற்சிகள் மூலம் சரிப்படுத்தலாம்.

தனி மற்றும் குழு விளையாட்டுகள் (Sports and games)

குழு விளையாட்டுகள் இருபிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. வளைகோல்பந்து, கால்பந்து, கிரிக்கெட், கையுந்து பந்து

கூடைப்பந்து, கபாடி, கோ - கோ போன்றவை வெளி அரங்கு விளையாட்டுக்களாகும்.

டேபிள் டென்னிஸ், பேட்மிட்டன் ஜூடோ போன்றவை உள்அரங்கு விளையாட்டுகளாகும்.

ஓட்டப்பந்தயம், குத்துச்சண்டை, மல்யுத்தம் ஜூடோ (Judo) வில்வித்தை போன்றவை தனியொருவனின் திறனறியும் போட்டிகளாகும்.

நீச்சல், உச்சியில் இருந்து நீரில் குதித்தல், படகுப் போட்டி போன்றவை நீர் விளையாட்டுகளாகும்.

தாளலயத்துடன் கூடிய விளையாட்டுகள் (Rhythmic activities)

லெஸ்ம், நடனம், கூட்டு உடற்பயிற்சி, உருளைப்பயிற்சி போன்ற பயிற்சிகளை தாளலயத்துடன் பயிற்சியளிக்க வேண்டும். உடற்கல்வி நிகழ்ச்சிகளில் தாளலயப் பயிற்சிகள் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகிறது.

தற்காப்பு பயிற்சியகள் (Self defense activities)

கராத்தே, ஜூடோ போன்றவை உடற்கல்வி நிகழ்வுகளில் ஒரு நிகழ்ச்சியாக கருதப்படுகிறது.

பொழுதுபோக்குச் செயல்பாடுகள் (Recreative activities)

சிறுவிளையாட்டுப்போட்டிகள், செஸ், கேரம், குதிரைச் சவாரி, கல்வி முகாம்கள், வேட்டையாடுதல், நாட்டுப்புறக்கலைகள், மீன்பிடித்தல் போன்ற பொழுது போக்குச் செயல்பாடுகளும் உடற்கல்வியின் அங்கங்களாகும்.

யோகாப் பயிற்சிகள் (Yogic Exercises)

ஆசனங்கள், பிராணாயாமா 'மூச்சுப்பயிற்சி' ஜலநாடி, சூரத்நாடி, தோடிக்கிரியா, நவ்லிக்கிரியா போன்ற யோகா செயல்பாடுகளும் உடற்கல்வித் திட்டத்தில் கூறப்பட்டுள்ளன.

மேற்கூறிய கூற்றுக்களின் அடிப்படையில் கீழ்க்காணும் செயல்பாடுகளையும் இந்திய உடற்கல்வி நிகழ்ச்சிகளில் சேர்க்கப்படலாம்.

1. உபகரணங்கள் அற்றப் பயிற்சி (Free hand Exercise)
2. உபகரணங்களுடன் பயிற்சிகள் (Exercise with Apparatus)
3. பெரும் விளையாட்டுக்கள் (Major Games)
4. சிறுவிளையாட்டுக்கள் (Minor Games)

7.5 உடற்கல்வியின் முக்கியத்துவம் (Importance of Physical Education)

1. விழிப்புணர்ச்சி (Alertness of Mind) மேம்பாடு அடைகின்றது.
2. உடல்நலம் பற்றிய அறிவு, இடர்பாடுகள், நோய்கள் மற்றும் தொற்றுநோய்களை பற்றி அறியப்படுகிறது.
3. கட்டுக்கோப்பான உடலமைப்புடன் கூடிய தோற்றம் பெறமுடிகிறது.
4. மனித உறவுகளை மேம்படுத்துவதுடன், நேர்மை, பணிவு, தலைமைப்பண்பு, விசுவாசம், பாசத்துடன் பழகுதல் போன்ற பண்புகளை வளர்க்கிறது.

5. உடற்செயற்பாடுகள் எதையும் தாங்கிக் கொள்ளும் குணத்தை மேம்படுத்துவதுடன் மன உளைச்சல் மற்றும் மனஅழுத்தத்தை குறைக்கின்றது.
6. விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஒழுக்கத்தைப் போதிக்கிறது.
7. சகிப்புத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது.
8. உடற்கல்வியானது ஆளுமைத் தகுதியை வளர்த்துக் கொள்ள தேவையான பல அனுபவங்களைத் தருகின்றது.
9. குணநலன் காக்கவும், தன்னிலை தேர்ச்சி அறிந்து மகிழவும் உடற்கல்வியின் உதவி தேவைப்படுகிறது.
10. ஆன்மசக்தி வழியாக தனது சக்திகளை மேம்படுத்தும் கலையைக் கற்றுத்தருகிறது.

7.6 உடற்கல்வியின் பயன்கள் (Benefits of physical Education)

1. சமூகப் பண்புகள் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது.
2. குழு, மனப்பான்மை வளர உதவுகிறது.
3. கூடித் திட்டமிடவும் விவாதிக்கவும் செயல்படுத்தும் களமாகவும் அமைகிறது.
4. கூட்டு முயற்சியின் அவசியத்தையும், நற்பயனையும் எடுத்துக்காட்ட உதவுகிறது.
5. வெற்றி தோல்விகளில் சமனோக்கு கொள்ள பயிற்சிக் களமாக அமைகிறது.
6. தலைமைக்குக் கட்டுப்படவும், தலைமைப் பண்புகளை வளர்க்கவும் தனியார் திறனைப் பாராட்டும் நற்பண்பை வளர்க்கவும் வாய்ப்பளிப்புகிறது.