

மற்றும் உடற்கல்வி

(YOGA, HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION)

(தமிழ்நாடு ஆசிரியர் கல்வியியல் பல்கலைக்கழகம் 2015 - 2016 -ம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தியுள்ள முதலாம் ஆண்டு B.Ed., பட்டப்படிப்பிற்கான பாடத்திட்டத்தின் அடிப்படையில் எழுதப்பட்டது).

(TEXT BOOK)

N.மோகன்

M.Sc., M.Ed., M.Phil.,

முதல்வர் (ஓய்வு)

ஆசிரியர் கல்வி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்,
தமிழ்நாடு

R.கமலக்கண்ணன்

M.Sc., M.A., (Education), M.Phil.,

(பதிப்பக ஆசிரியர் குழு, கல்வியியல் பிரிவு)

திருவள்ளுவர் பதிப்பகம்

1/5, கீழ்த்தெரு, வலையப்பேட்டை அஞ்சல்

தாராசுரம் (வழி), கும்பகோணம் 612702.

☎ : 0435 - 2416295, செல் : 9245362313, 9488062313

Buy Books Online at : www.thiruvalluvarpublications.com

நவீன மருத்துவியலில் ஒரு மாற்று சிகிச்சை முறையாக
கருதப்படுகிறது. ஆஸ்துமா, புற்றுநோய் மற்றும் மனநோய்
போன்றவைகளில் நோயாளிகளின் வாழ்க்கைத்தரம்
மேம்பட்டு முழு உடல் நலம் பேணப்படுகிறது என்று
யோகப்பியாசத்தை ஆராய்ந்த அறிஞர்களும்
மருத்துவர்களும் தெரிவிக்கின்றனர்.

4.1 உடல் நலம் - விளக்கம் (Meaning of Health)

“நோய் இல்லாத உடல் நிலை பெற்றவர்களே முழுமையான உடல் நலம் உடையவர்கள்” என்றும் நல்ல உடற்கூறு, நல்ல மன நலம், சமூக நல வாழ்வு பெற்றவர்களே, நல்ல உடல் நலம் மிக்கவர் என்று உலகச் சுகாதார நிறுவனம், விளக்குகின்றது. நல்ல உடல் நலம் என்பது முழுமையான ஒருவன் நீண்ட நாட்கள் உயிர் வாழ்வதையும் நல்ல உடல் நலத்தின் மற்றொரு விளக்கமாகக் கொள்ளலாம். நோயற்ற வாழ்வே குறையற்ற

கல்வி நிலையங்களில் உடல்நலத்திட்டத்தின் தலையாய
நோக்கம் என்னவெனில் ஒவ்வொரு மாணவனின்
உடல்நலம், மனநலம், சமுதாய நலம் ஆகிய மூன்றையும்
முறையான பழக்க வழக்கங்களின் மூலம் பயிற்றுவித்து
ஆரோக்கியத்தின் அற்புத அனுபவத்தை உணரவைப்பது
ஆகும்.

உடற்தகுதியை பராமரிப்பது ஒலிம்பிக்கில் பங்கு பெறவோ அல்லது ஊர்போற்றும் விளையாட்டு வீரராக ஆவதற்கோ அல்ல உடற்தகுதியுடையவரால் அன்றாட வேலைகள் சிறப்பாக செய்ய முடியும். எனவே ஒவ்வொருவரும் உடலை தகுதியுடைய உடம்பாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். முயன்றால் முடியாதது ஒன்றும் இல்லை முதுமையோ இளமையோ ஒரு பொருட்டல்ல, பயிற்சி தொடங்க எல்லாவயதினருக்கும் தகுதியுண்டு. ஆணோ அல்லது பெண்ணோ, எந்த வகை பணிமேற்கொண்டவராக இருப்பினும், ஒழுக்கமான உடல் செயல்பாட்டின் வழியாக பல்வகை நற்பயன்கள் அடையலாம்.