10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා

ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 9

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගනිමු.

9. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගනිමු.

M.M.K.S.K. මාපා
බ/ ධර්මාශෝක මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය
බණ්ඩාරවෙල

හැඳින්වීම

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා ශාරීරික, මානසික හා සමාජයීය යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගත යුතුයි.

ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු,
ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නියමිත අන්දමින් හා උපරිම මට්ටමින් වෙහෙසකින් තොරව සිදු කිරීම සඳහා පුද්ගලයකු සතු වැඩිදියුණු කරගත හැකි හැකියාවන් කිහිපයක එකතුවකි.

මානසික යෝග්‍යතාවය යනු,
අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ඵලදායිව හා සතුටින් ජීවත් වීමට පුද්ගලයකුට ඇති හැකියාවයි.

සමාජයීය යෝග්‍යතාවය යනු,
යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ඇතිකර ගනිමින් තමාට හා සමාජයට යහපත් ලෙස දායක වීමට ඇති හැකියාවයි.

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක යනු ඕනෑම පුද්ගලයකුගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍යය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට සෘජුවම දායක වන සාධක වේ.

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක

1. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව (Cardiovascular endurance)
2. පේශිමය දැරීමේ හැකියාව (Muscular endurance)
3. පේශිමය ශක්තිය (Muscular Strength)
4. නම්‍යතාවය (Flexibility)
5. ශාරීරික සංයුතිය (Body composition)

හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව

- හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව යනු, ශාරීරික ව්‍යායාම් වලදී සහ ක්‍රියාකාරකම් වලදී හෘදය හා ශ්වසන පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී ශරීරයේ මාංශ පේෂි වෙත වැඩි ඔක්සිජන් සැපයුමක් ලබා දීමට ඇති හැකියාවයි.
- මෙය හෘදය හා පෙනහලු ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය මෙන්ම ස්වායු දැරීමේ හැකියාව ලෙස ද හැඳින්වේ.
- ශරීරයට ලබාගන්නා ඔක්සිජන් හා පෝෂක ද්‍රව්‍ය උපයෝගි කරගෙන සිදුකරන ස්වායු ශ්වසනය මගින් පේෂි වලට අවශ්‍ය ශක්තිය නිපදවා ගනී.
- මෙම යෝග්‍යතාවය සංවර්ධනයෙන් ක්‍රියාකාරකම් වෙහෙසකින් තොරව සිදු කළ හැකිය.

හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

1. කඩිසරව ඇවිදීම
2. බයිසිකල් පැදීම
3. හැල්මේ දිවීම
4. පිහිනීම
5. ස්වායු නර්තන ක්‍රියාකාරකම්
6. දුර දිවීම, තරඟ ඇවිදීම
7. එදිනෙදා ජීවිතයේදී යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතය අඩුකිරීම මගින්ද මෙම යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කළ හැකිය.

හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

1. ඔක්සිජන් පරිවහනය දියුණු වීම
2. අවම මහන්සියකින් වැඩි කටයුතු ප්‍රමාණයක් සිදු කර ගැනීමට උපකාරී වීම
3. පරිවෘත්තිය ක්‍රියාවල නිපදවෙන අපද්‍රව්‍ය ඉක්මනින් පිට වීම
4. මේදය දහනය මගින් ශරීරයේ බර අඩු වීම
5. මානසික යහපැවැත්ම ඇති වීම
6. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දක්ෂතා සංවර්ධනය වීම

පේශිමය දැරීමේ හැකියාව

- ❑ පේශියකට හෝ පේශි කාණ්ඩයකට ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවී හෝ වෙහෙස දරා ගනිමින් ශරීරයේ චලන වැඩි වේලාවක් පවත්වා ගැනීමට ඇති හැකියාවයි.
- ❑ මෙම යෝග්‍යතාවය සංවර්ධනය කරගැනීම සෘජුවම පුද්ගල සෞඛ්‍යය සංවර්ධනයට දායක වේ.

පේශිමය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

1. විවිධ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
2. කඳු නැගීම
3. *Pushups* ක්‍රියාකාරකම්
4. වැල්ලෙ දිවීම
5. පඩිපෙල් නැඟීම
6. යන්ත්‍ර මඟින් කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම්
7. පාපන්දු, බැඩ්මින්ටන් වැනි ක්‍රීඩාවල නිරත වීම
8. සිරුරේ බර යොදාගනිමින් සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම්
9. දිගු වේලාවක් වත්තේ උදලු ගෑම, කුඹුරු කෙටීම ආදිය

පේෂිමය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනයෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- ❑ මහන්සියෙන් තොරව වැඩි කාලයක් යම් කිසි කාර්යයක යෙදීමේ හැකියාව
- ❑ අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් කිරීමේ හැකියාව ලැබේ.
- ❑ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල දක්ෂතා වර්ධනය වේ.

පේශීමය ශක්තිය

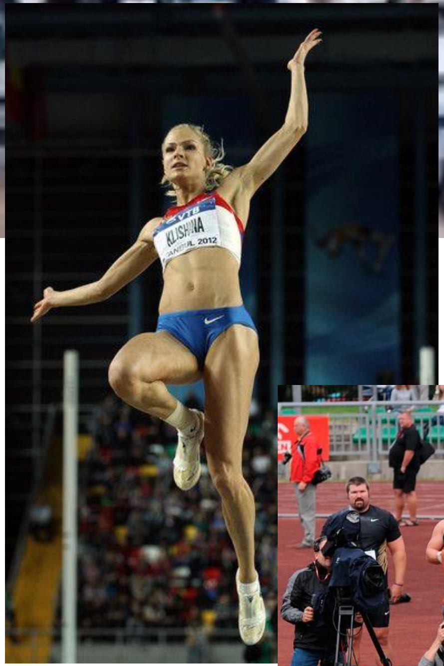
- පේශීමය ශක්තිය යනු මාංශපේශී හෝ පේශී කාණ්ඩයක් යම් ප්‍රතිරෝධයකට එරෙහිව ජනනය කරන බලයේ ප්‍රමාණය පේශීමය ශක්තිය ලෙස හඳුන්වයි.
- එදිනෙදා කටයුතු සාර්ථකව ඉටු කිරීම සඳහා ශක්තිමත් පේශී පද්ධතියක් තිබිය යුතු වේ.
- බරක් එසවීම, බරක් තල්ලු කිරීම වැනි කාර්යයන් සඳහා මෙය වැදගත් වේ.

පේෂිමය ශක්තිය වර්ධනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

1. පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
2. හිටි දුර
3. පුෂ්අප්ස් (PushUps) ක්‍රියාකාරකම්
4. හාෆ් ස්කොට් (Half Squat)
5. ඩිප්ස් ක්‍රියාකාරකම්
6. උපදේශකවරයෙකු යටතේ බර ඉසිලීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීම
7. බර ඉසිලීමේ යන්ත්‍ර මගින් කරනු ලබන ව්‍යායාම
8. බර උපකරණ විසි කිරීම
9. ළිඳකින් වතුර ඇදීම, විල්බැරෝවකින් බඩු ගෙනයාම
10. බර උපකරණ තල්ලු කිරීම

පේෂිමය ශක්තිය වර්ධනයෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

1. මාංශ පේෂි හා රුධිර නාල හොඳින් වර්ධනය වීම
2. මාංශ පේෂි වල ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය වීම
3. මාංශපේෂි වලින් වැඩි බලයක් නිපදවීමට හැකිවීම
4. මනා පෙනුමක් ලැබීම
5. ක්‍රීඩා දක්ෂතා වර්ධනය වීම
6. මාංශපේෂි වල හා සන්ධි වල මනා ක්‍රියාකාරිත්වය ඇති වීම
7. අනතුරුවලින් වැළකී සිටීමට හැකි වීම
8. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට හැකිවීම
9. චලන සමායෝජනය වැඩි දියුණු වීම



නම්‍යාතාවය

- ❑ නම්‍යතාවය යනු සන්ධියක් හරහා වැඩි පරාසයකින් චලනය වීමට හෝ ඇදීමට ඇති හැකියාවයි .
- ❑ නම්‍යතාවය අඩු වූ විට සන්ධියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා වේ. සන්ධි ආබාධ ඇති වේ.
- ❑ සන්ධිවල චලනය සඳහා පේෂිවල දිගද බණ්ඩරා, බන්ධනී හා සන්ධිවල ස්වභාවය වැදගත් වේ.

නම්‍යතාව වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්

- ❑ විවිධ ඇදෙන සුළු ව්‍යායාම වල නිරත වීම
- ❑ ජිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම
- ❑ යෝගී ව්‍යායාම වල නිතර වීම
- ❑ පිහිනීම
- ❑ නර්තනය
- ❑ බැලේ ක්‍රියාකාරකම්

නම්‍යතාවය වර්ධනයෙන් අපට ඇති ප්‍රයෝජන

- සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ අවම වේ.
- සන්ධි උපරිම ක්‍රියාකාරීත්වයට පවත්වාගත හැකිය.
- නිවැරදි ඉරියව් වැඩි දියුණු වීම.
- සමබරතාවය රැකීමට උපකාරි වීම.
- ක්‍රීඩාවේ වැඩි දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කළ හැකිය.

ශාරීරික සංයුතිය

පුද්ගලයකුගේ ශරීරය ජලය, ප්‍රෝටීන, ඛනිජ ලවන, මේදය ආදිය එකතු වී නිර්මාණය වී ඇත.

මෙය ශාරීරික සංයුතිය ලෙස හැඳින්වේ.

ශාරීරික සංයුතිය ප්‍රධාන කොටස් 2කි.

1. මේදමය සංයුතිය
2. මේදමය නොවන කොටස් වල සංයුතිය

මේදමය සංයුතිය : ශරීරයේ තැන්පත් වී ඇති මේද පටක වල ප්‍රමාණයයි.

මේදමය නොවන කොටස් වල සංයුතිය : ශරීරයේ ඇති පේෂි, අස්ථි, සම, ජලය ආදිය අයත් වේ.

- නිරෝගී පුද්ගලයකු තුළ තිබිය යුතු මේදය ප්‍රමාණය ශරීර බරෙන් ප්‍රතිශතයක් ලෙස,
  1) සාමාන්‍ය පිරිමි පුද්ගලයකුගේ - 20% - 25%
  2) කාන්තාවකගේ - 30% - 35%

- වර්තමානයේ බොහෝ බෝ නොවන රෝග ඇති වීම කෙරෙහි ශරීරයේ ඇති මේද ප්‍රමාණය ප්‍රධාන වශයෙන් බලපායි.

නිවැරදි ශරීර සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම්

- ප්‍රමාණවත් සමබල ආහාර ගැනීම
- යෙදෙන කාර්යය අනුව ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාර ගැනීම
- අධික තෙල්, සීනි, ලුණු අඩංගු ආහාර අවම කිරීම
- දිනකට විනාඩි 30ක් වත් ව්‍යායාම් වල නිරත වීම
- එදිනෙදා කටයුතු ක්‍රියාශීලීව කිරීම
- එදිනෙදා කටයුතු වලදී යන්ත්‍ර භාවිත නොකර වැඩ කටයුතු කිරීම
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා නොකිරීම
- නිසි ප්‍රමාණයට විවේකය නින්ද ලබා ගැනීම
- පඩිපෙල් නැගීම

නිවැරදි ශරීර සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන

- නිරෝගීමත් වීම
- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගත හැකිය.
- මනා ශාරීරික පෙනුමක් ලැබීම
- බෝ නොවන රෝග වැළඳීම අවම වීම
- ශරීරය කාර්යක්ෂමව හසුරුවා ගත හැකි වේ.
- දණහිස හා වළලුකර ආශ්‍රිත සන්ධි ආබාධ අවම වේ.

ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කරගැනීම සඳහා "ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිරමීඩය" භාවිතා කළ හැකිය.

ක්‍රියාකාරකම් පිරමීඩය

සීමා කරන්න
දිගු වේලාවක්
- රූපවාහිනිය නැරඹීම
- පරිගණක ක්‍රීඩාවල යෙදීම
- පරිගණක ආශ්‍රිත වැඩවල යෙදීම

සතියකට දෙවරක් හෝ තුන්වරක්
- එල්ලේ, ක්‍රිකට්, ටෙනිස්, බැඩ්මින්ටන් වැනි ක්‍රීඩාවක යෙදෙන්න.
- වේගයෙන් පිහිනන්න.
- බර ඉසිලීම වැනි ක්‍රීඩාවක යෙදෙන්න.
- යෝග වැනි ව්‍යායාමයක යෙදෙන්න.

සතියකට වාර තුනේ සිට පහ දක්වා
- බයිසිකල් පදින්න
- දුවන්න
- පිහිනන්න
- වේගයෙන් ඇවිදින්න
- පඩි නගින්න
- ස්වායු (එරොබික්ස්) ව්‍යායාම වල යෙදෙන්න.
- නර්තනයෙහි යෙදෙන්න.

දිනපතා
- ක්‍රියාශීලි වන්න
- විදුලි සෝපානය වෙනුවට පරිපෙළ භාවිතා කරන්න.
- නිවස හා ගෙවත්ත පිරිසිදු කරන්න.
- හැකි සෑම විටම පයින් ඇවිදින්න.
- ගෙදර වැඩ ක්‍රියාශීලිව ඉටු කරන්න.
- ගෙවතු වගාවේ යෙදෙන්න.

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා

ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 9

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීම

9. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගනිමු.