8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 13

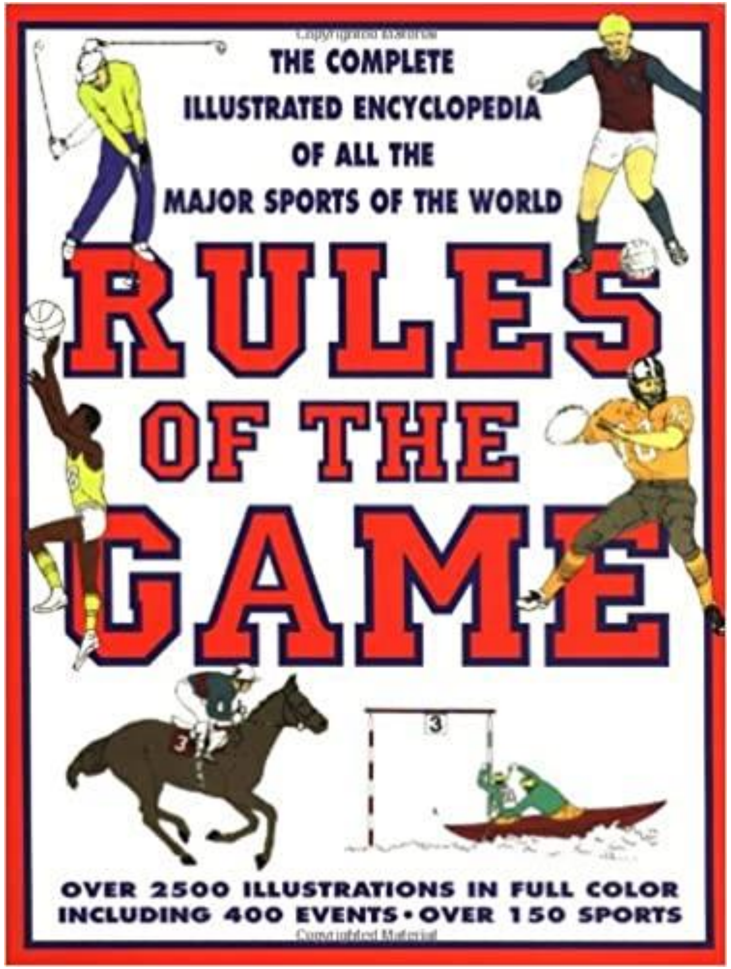
ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගනිමු

කේ.ජී.එන්.පී. ගංගා
බ/ බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, බදුල්ල.

ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගනිමු

ක්‍රීඩා නීති රීති

"ක්‍රීඩාවක් නිවැරදිව හා සාධාරණව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා පනවනු ලැබූ සම්මුති මාලාව ක්‍රීඩා නීතිරීති" නම් වේ .



ක්‍රීඩාවේ නීතිරීතිවල පරිණාමය

ආදි කාලීන මිනිසා

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදුනේ

දෛනික ජීවිතයේ අවශ්‍යතා

සපුරා ගැනීම සඳහාය.

පිහිනීම,
සතුන් පසුපස එලවා යාම,
සතුන් සමග පොර බැදීම,
බිලි බෑම,
ගස් බඩ ගෑම,
මී කැඩීම,
දිය කඩිති උඩින් පැනයාම,
වැල්වල එල්ලී යාම
ඉන් කිහිපයකි.

ක්‍රීඩාවේ නීතිරීතිවල පරිණාමය

අතීත මිනිසා

දෙවියන් කෙරෙහි දැඩි භක්තියකින්

පසු වූ අතර

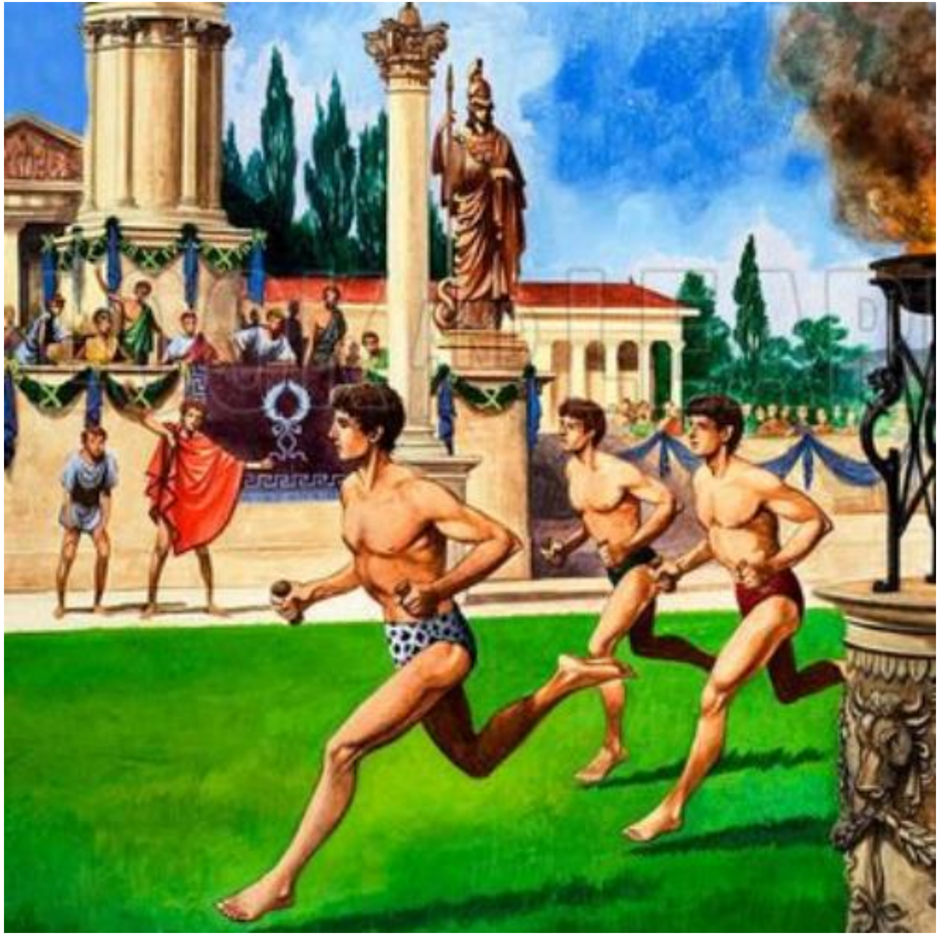
දෙවියන් ගෙන් උපකාර ලැබීම සඳහා

ආගමික පුද පූජා පවත්වමින්

දෙවියන් පිනවීම සඳහා

නැටුම් හා ක්‍රීඩා ද

ඊට ඇතුළත් කරගෙන ඇත.



දෙනික ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ

නිර්මාණය වූ මෙම ක්‍රීඩා,

පාලකයන් ගේ වි

නෝදය උදෙසා තරග වශයෙන් පවත්වා

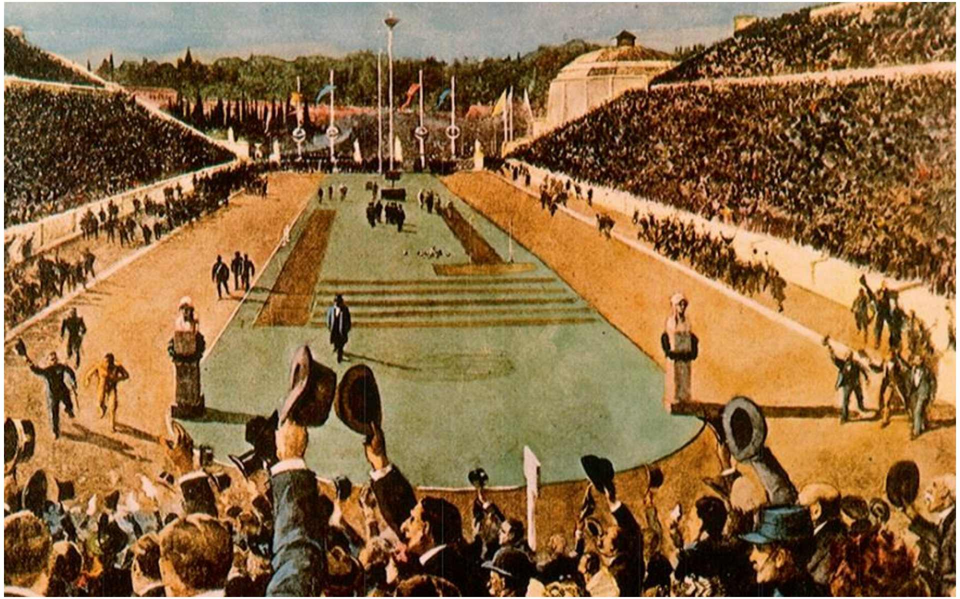
ඇත.

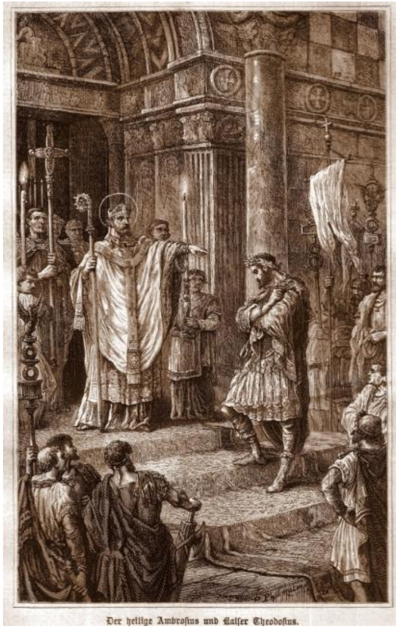
කිසිදු නීතියක් හෝ රීතියක් හෝ නොමැතිව පැවැත්වූ මේවා අවසන් වී ඇත්තේ

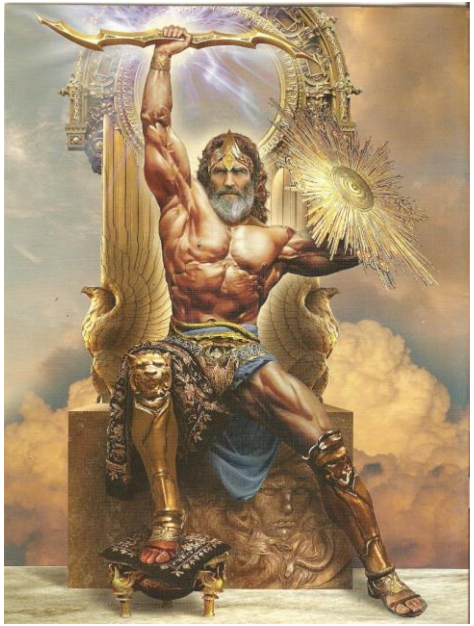
ප්‍රතිමල්ලවයාට අනතුරක් හෝ ජීවිත හානියක් හෝ සිදු කිරීමෙනි.

මිලේච්ඡත්වයට ළංවූ මෙම ක්‍රීඩාවලට ක්‍රමානුකූලව විවිධ නීතිරීති ඇතුළත් වී ඇත.

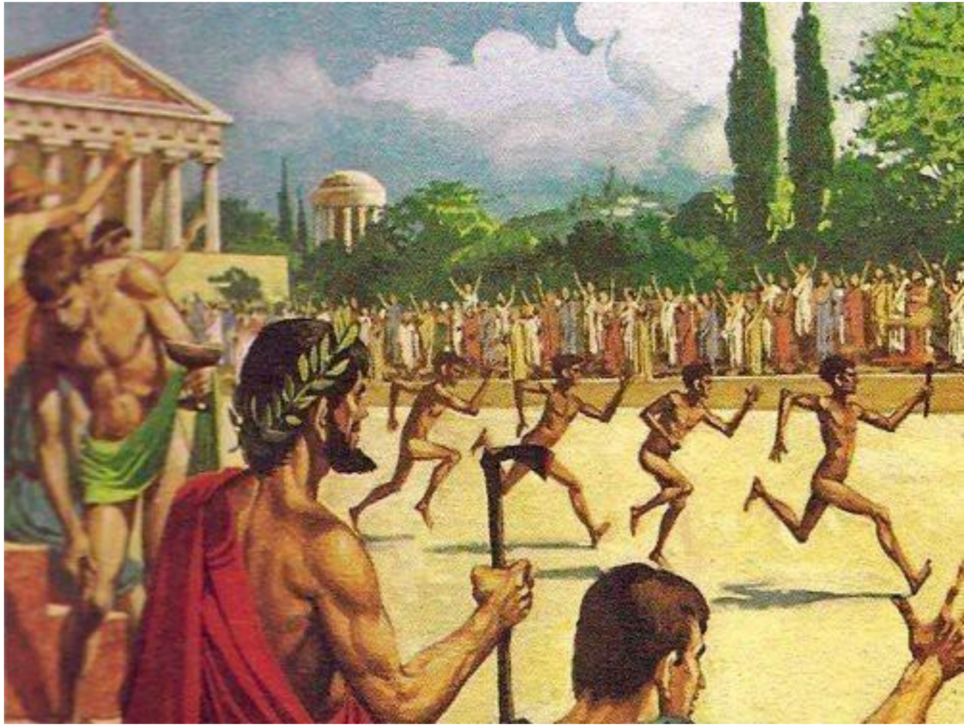
නීතිරීති ඇතිව පැවැත්වූ බවට දැනට වාර්තාගතව ඇති ක්‍රීඩා උත්සවය ග්‍රීක යුගයේදී ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් හා ස්පාටා නම් නගරවල පැවැති ආගමික උත්සව වේ.







ක්‍රි.පූ. 776 දී
සියුස් දෙවියන් පිදීම සඳහා
ඇතැන්ස් රාජ්‍යයේ
ඔලිම්පියා නම් ස්ථානයේ පැවති
උත්සවය ඉන් වැදගත් තැනක් ගන්නා
අතර
වර්තමාන ඔලිම්පික් තරගාවලියේ මූල
බීජය සේ සැලකෙන්නේ ද
එම උත්සවයයි.



මෙම තරග ග්‍රීක පුරවැසියන්ට සීමා වී ඇති අතර ඔවුන් තරග කළ යුතුව තිබුණේ නිරුවතිනි.

එයද නීතියකි.

ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා

- නායකත්වය
- අනුගාමිකත්වය
- කණ්ඩායම් හැඟීම
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා.
- ආචාර ධර්මවලට අනුගතවීම.
- ජය පරාජය යථාර්ථවාදීව පිළිගැනීම.

නායකත්ව නිපුණතාව

- සිය කණ්ඩායම මෙහෙයවීම
- තම කණ්ඩායමේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීම
- තම රටේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීම
- කණ්ඩායමේ උනන්දුව හා තරගකාරිත්වය පවත්වා ගැනීම
- පුහුණුකරු හා ක්‍රීඩකයන් අතර සම්බන්ධතාව පවත්වා ගැනීම

අනුගාමිකත්ව නිපුණතාවය

- පත් වූ නායකත්වය යටතේ කැමැත්තෙන් හා කැපවීමෙන් කටයුතු කිරීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී නායකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීම
- නායකයාට අවනත වීම

කණ්ඩායම් හැඟීම

- කණ්ඩායමේ ජයග්‍රහණය උදෙසා තම දායකත්වය නොපිරිහෙළා ලබා දීම
- කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් අතර යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම
- කණ්ඩායම් හැඟිමෙන් ක්‍රියා කිරීම
- පෞද්ගලිකව කැපී පෙනීමට උත්සාහ නොකිරීම

අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

- පුද්ගල විවිධතා පිළිබඳ අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම
- අවශ්‍ය අයට උදව් උපකාර කිරීම
- අන් අය අවශ්‍යාවට ලක් කිරීමෙන් වැළැකීම
- උපහාසයට ලක් නොකිරීම
- පහත් කොට සැළකීමෙන් වැළැකීම
- එකිනෙකාට ගරු කිරීම
- එකිනෙකාට ඇහුම්කන් දීම,

ජය පරාජය යථාර්තවාදීව පිළිගැනීම

- සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම මිස කෙසේ හෝ ජය ගැනීමට සූදානම් නොවීම
- ප්‍රතිවාදීන්ගේ දක්ෂතා ඇගයීම
- දුක, ශෝකය, සතුට වැනි චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීම
- ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීම

ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම

"ක්‍රීඩාවේ යහපැවැත්ම සඳහා

පවත්වා ගෙන යනු ලබන

චර්යා රටා

ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම"

ලෙස හඳුන්වයි.

ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පිළිපැදිය යුතු ආචාර ධර්ම

- නීතිරීතිවලට ගරු කිරීම
- විනිශ්චයකරුට ගරු කිරීම
- ප්‍රතිවාදීන්ට ගරු කිරීම
- නරඹන්නන්ට ගරු කිරීම
- මාධ්‍යවේදීන්ට ගරු කිරීම
- පුහුණුකරුට ගරු කිරීම
- ගුරුවරයාට ගරු කිරීම

ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවල වැදගත්කම

- අන් අයට උදව් කිරීමට හැකි වීම
- මිත්‍රත්වය, එකමුතුකම වර්ධනය වීම
- ජය පරාජය විඳ ගැනීමට ශක්තියක් ලැබීම
- ගැටළු නිරාකරණය කර ගැනීම පහසුවීම
- තරග විනිශ්චය පහසු වීම
- සාමය ආරක්ෂා වීම

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 13

ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගනිමු

කේ.පී.එන්.පී. ගංගා
බ/ බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, බදුල්ල.