

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා

ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 15

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත

යෝග්‍යතාවය

වර්ධනය

කරගනිමු



15. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය
වර්ධනය කරගනිමු

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

හැඳින්වීම

ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතු හැකියාවන්ය. එම හැකියාවන් ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගයන්ය.

- ශාරීරික යෝග්‍යතාවය දක්ෂතා ආශ්‍රිත හා සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ලෙස කොටස් 2කි.

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක යනු අපගේ ඵලදායී සෞඛ්‍යය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට සෘජුව දායක වන සාධක වේ.



WarbletonCouncil.org

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ආර්ථික යෝග්‍යතා සාධක

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

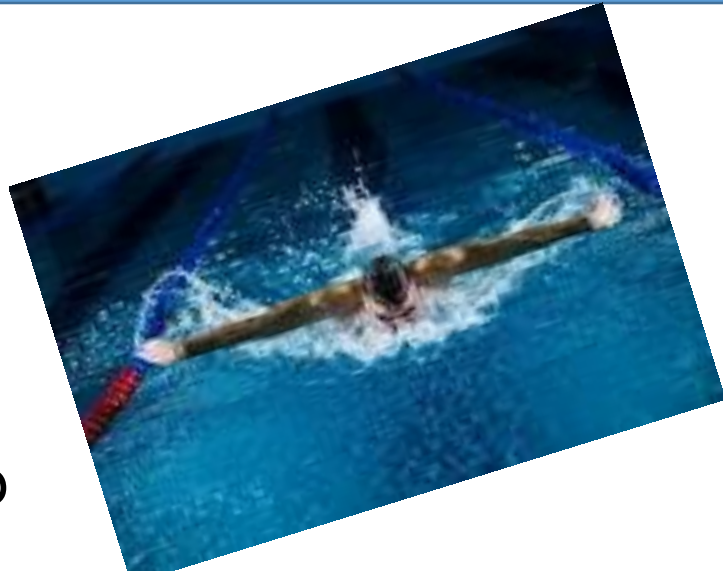


හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව

- ❑ මෙය හෘදය හා පෙනහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව ලෙස ද හැඳින්වේ.
- ❑ 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.

හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

1. කඩිසරව ඇවිදීම
2. ඔයිසිකල් පැදීම
3. හැල්මේ දුවීම
4. පිහිනීම
5. ස්වායු ව්‍යායාම්වල නිරත වීම



හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනයෙන් ඔබට ඇති ප්‍රයෝජන

- ❑ ඔක්සිජන් බෙදා හැරීම හා ඔක්සිජන් භාවිතා කිරීමේ හැකියාව වැඩි වේ.
- ❑ ශරීරය තුළ ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා නිපදවන අපද්‍රව්‍ය ඉක්මනින් පිටවීම සිදු වේ.
- ❑ අඩු මහන්සියකින් වැඩි කාර්යයන් ප්‍රමාණයක් ඉටු කිරීමට හැකි වේ.
- ❑ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල දක්ෂතා වර්ධනය වේ.
- ❑ මානසික සතුට ඇති වේ.
- ❑ ශරීරයේ බර පාලනය වේ.



පේෂීමය දැරීමේ හැකියාව

□ පේෂියකට හෝ පේෂි කාණ්ඩයකට ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවී හෝ වෙහෙස දරා ගනිමින් ශරීරයේ චලන වැඩි වේලාවක් පවත්වා ගැනීමට ඇති හැකියාවයි.



පේෂීමය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

1. කඳු නැඟීම
2. වැල්ලෙ දිවීම
3. පඩිපෙල් නැඟීම
4. යන්ත්‍ර මඟින් කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම්
5. පාපන්දු, බැඩ්මින්ටන් වැනි ක්‍රීඩාවල නිරත වීම
6. දිගු වේලාවක් වත්තේ උදලු ගෑම, කුඹුරු කෙටීම ආදිය



ජේෂ්ඨමය 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.



ජේෂ්මය ශක්තිය

❑ ජේෂ්මය ශක්තිය යනු යම් කාර්යයක් ඉටු කිරීම සඳහා ශරීරයේ මාංශ පේෂි වලින් නිපදවිය හැකි බලයයි.

ජේෂ්මය ශක්තිය වර්ධනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

1. පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
2. පුෂ්අප්ස් (PushUps)
3. හාල් ස්කොට් (Half Squat)
4. උපදේශකවරයෙකු යටතේ බර ඉසිලීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීම
5. බර ඉසිලීමේ යන්ත්‍ර මගින් කරනු ලබන ව්‍යායාම



ජේෂ්ඨමය ශක්තිය වර්ධනයෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- 1. මාංශ ජේෂ්ඨ හා රුධිර නාල හොඳින් වර්ධනය වීම
- 2. ජේෂ්ඨවලට රුධිර සැපයුම වැඩි වීම
- 3. ජේෂ්ඨ ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වීම
- 4. මාංශජේෂ්ඨ වලින් වැඩි බලයක් නිපදවීමට හැකිවීම
- 5. ශරීරයට හොඳ හැඩයක් ලැබීම
- 6. ක්‍රීඩා දක්ෂතා වර්ධනය වීම



නම්‍යතාවය

□ නම්‍යතාවය යනු සන්ධියක් හරහා වැඩි පරාසයකින් චලනය වීමට හෝ ඇදීමට ඇති හැකියාවයි.

නම්‍යතාව වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්

- විවිධ ඇදෙනසුළු ව්‍යායාම වල නිරත වීම
- පිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම
- යෝගී ව්‍යායාම
- පිහිනීම
- නර්තනය



නම්‍යතාවය වර්ධනයෙන් අපට ඇති ප්‍රයෝජන

- ❑ සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ අඩුවේ.
- ❑ සන්ධිය උපරිම ක්‍රියාකාරීත්වයට පවත්වාගත හැකිය.
- ❑ නිවැරදි ඉරියව් ඇති වේ.
- ❑ සමබරතාවය ඇති වේ.
- ❑ ක්‍රීඩාවේ වැඩි දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කළ හැකිය.



ශාරීරික සංයුතිය

ශරීරය තැනී ඇති විවිධ කොටස් වල එකතුවයි. එම ද්‍රව්‍ය කොටස් ජලය, ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ, මේදය ආදියයි.

එම ද්‍රව්‍ය කොටස් දෙකකට බෙදෙයි.

- 1. මේදමය කොටස
- 2. මේදමය නොවන කොටස

මේදමය කොටස : ශරීරයේ තැන්පත් වී ඇති මේද පටක අයත් වේ.

මේදමය නොවන කොටස : ශරීරයේ ඇති ජේෂි, අස්ථි, සම, ජලය ආදිය අයත් වේ.



නිවැරදි ශරීර සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

- ❑ 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



නිවැරදි ශරීර සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන

- ❑ නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගත හැකිය.
- ❑ මේදය ප්‍රතිශතය අඩු නිසා ශරීරයට නිසි හැඩයක් හා පහසුවක් ලැබේ.
- ❑ බෝ නොවන රෝග වලින් වැළකීමට උපකාරී වේ.
- ❑ ශරීරය කාර්යක්ෂමව හසුරුවා ගත හැකි වේ.
- ❑ දණහිස හා වළලුකර ආශ්‍රිත සන්ධි ආබාධ අවම වේ.

