

தரம் - 08

# சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அலகு 15

ஆரோக்கியமான உடற்றகைமையை  
விருத்தி செய்வோம்.

சி. பவனிதரன்  
பது / கோணக்கலை தமிழ் மகா வித்தியாலயம்,  
பசறை

## உடற்றகைமை

உடற்றகைமையானது உடற் செயற்பாட்டைச் சீராக மேற்கொள்வதற்கான ஆற்றலாகும்

## உடற்றகைமையின் வகைகளைத் தருக

- ❖ திறன் (ஆற்றுகை) தொடர்பான உடற்றகைமைப் பண்பு
- ❖ ஆரோக்கியம் தொடர்பான உடற்றகைமைப் பண்பு



ஆரோக்கியத்தில் நேரடியாக தாக்கம் செலுத்தக்கூடிய உடல்சார் காரணிகள்...

- ✓ இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறன் **Cardiovascular / Endurance**
- ✓ தசைகளின் தாங்குதிறன் **Mascular Endurance**
- ✓ தசைவலு **Muscular Strength**
- ✓ நெகிழும் தன்மை **Flexibility**
- ✓ உடற்கட்டமைப்பு (உடற் கொள்ளளவு) **Body Composition**



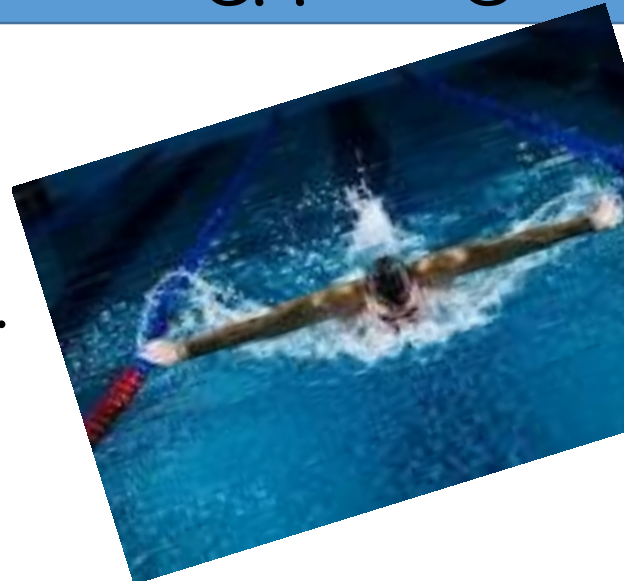


## இதயம் மற்றும் சுவாசம் சார் தாங்குதிறன்

✓ இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறன் என்பது உடற் பயிற்சியின்போதும் செயற்பாடுகளின் போதும் இதயம் மற்றும் சுவாசத் தொகுதி ஆகியவற்றின் சிறப்பான செயற்பாட்டின் மூலம் உடற்கலங்களுக்கு அதிக ஓட்சிசனை வழங்குவதற்கான இயலுமையாகும்.

## இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகள்.

- ✓ வேகமாக நடத்தல்.
- ✓ சைக்கிள் ஓடுதல்.
- ✓ நின்ற இடத்தில் மெதுவாக ஓடுதல்.
- ✓ நீந்துதல்.
- ✓ மூச்சுப் பயிற்சிகளில்.



இதயம் மற்றும் சுவாசம் சார் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்குவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்.

- ✓ ஒட்சிசன் பரிமாற்றம் மற்றும் ஒட்சிசன் பயன்படுத்தும் திறன் ஆகியன அதிகரிக்கும்
- ✓ செயற்பாடுகளின் மூலம் உடலில் உற்பத்தியான கழிவுகள் விரைவாக வெளி யேற்றப்படும்
- ✓ குறைந்த களைப்புடன் அதிக வேலைகளைச் செய்ய முடிதல்
- ✓ விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் திறமைகளை விருத்தி செய்தல்
- ✓ உள மகிழ்ச்சி ஏற்படல் அதிக கொழுப்பு வெளியேற்றப்படுவதால்
- ✓ உடல் நிறை மட்டுப்படுத்தப்படல்



## தசைகளின் தாங்குதிறன்

தசைகளின் தாங்குதிறன் என்பது தசைக்கோ அல்லது தசைத் தொகுதிக்கோ களைப்பு ஏற்படாமல் அல்லது களைப்பினை பொறுத்துக் கொண்டு உடல் இயக்கத்தினை நீண்ட நேரம் பேணிக்கொள்ள கூடிய திறனாகும்



## தசைகளின் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகள்

- ✓ மலையேறுதல்
- ✓ கடற்கரையில் ஓடுதல்
- ✓ மாடிப்படி ஏறுதல்
- ✓ பல்வேறு பாயும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல
- ✓ இயந்திரங்கள் மூலம் செய்யும் பயிற்சிகள் (பாரம் தூக்குதல்)
- ✓ காற்பந்து மற்றும் பூப்பந்து போன்ற விளையாட்டுக்களில்
- ✓ நீண்ட நேரம் மணவெட்டியால் கொத்துதல், வயலில் வேலைசெய்தல், விறகு கொத்துதல், கிணற்றில் இருந்து நீர்அள்ளுதல் போன்ற செயற்பாடுகளில்





## தசைகளின் தாங்குதிறன் விருத்தியாக்குவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

- ✓ களைப்பில்லாமல் நீண்ட நேரம் பல்வேறு வேலைகளிலும்
- ✓ குறைந்த களைப்புடன் கூடிய வேலைகளைச் செய்ய முடிதல்
- ✓ விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் கூடிய திறமைகளை வெளிக்காட்ட முடிதல்



## தசைவலு

தசைவலு எனப்படுவது ஏதேனும் வேலையைச் செய்வதற்கு உடலில் தசைகளின் மூலம் உற்பத்தி செய்யக் கூடிய சக்தியாகும்.



## தசைவலுவை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகள்.

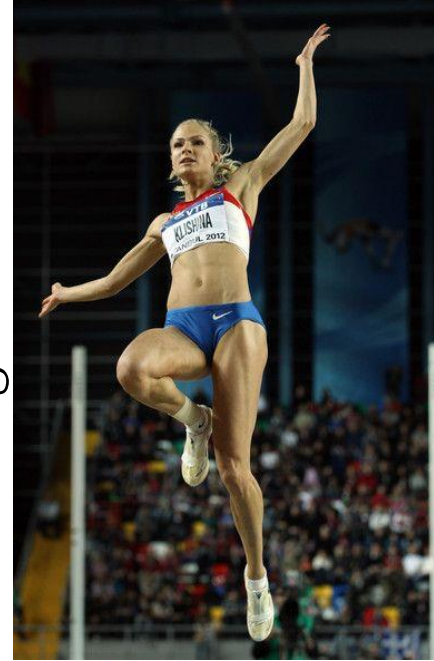
- ✓ பாய்தல் செயற்பாடுகள்
- ✓ அரைக் குந்து நிலை Half - squatt
- ✓ அழுக்கி எழுப்புதல்; Push – Ups
- ✓ பயிற்சியாளரின் உதவியுடன் பாரம் தூக்கும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல





## தசைவலு விருத்தியாக்குவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

- ✓ தசைத்தொகுதி மற்றும் குருதிக் குழாய்கள் சிறப்பாக விருத்தியாகும்.
- ✓ தசைகளுக்கு குருதி அதிகமாகச் செல்லும் தசைச் செயற்பாடுகள் விருத்தியாகும்.
- ✓ தசைக்குத் தேவையான அதிக சக்தி உற்பத்தியாகும்.
- ✓ தசைகளில் கட்டமைப்பு ஏற்படுவதால் சிறப்பான உடல் தோற்றத்தை பெறலாம்.
- ✓ விளையாட்டுத் திறன் விருத்தியாகும்



## நெகிழும் தன்மை

உடலின் மூட்டுப்பகுதிகளின் துணையுடன் நடைபெறும் செயற்பாடுகளின் போதும் பரந்த வீச்சில் அசைவுகளை மேற்கொள்ளக்கூடிய திறமையே நெகிழும் தன்மை எனப்படும்.

## நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகள்

- ✓ பல்வேறு இழுக்கும் பயிற்சிகளில்
- ✓ ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சிகளில்
- ✓ யோகாசனப் பயிற்சிகளில்
- ✓ நீந்துதல்
- ✓ நடனமாடல்





## நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்குவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

- ✓ மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலி குறையும்
- ✓ மூட்டுக்களை அதிகமான செயற்பாட்டு மட்டத்தில் பேணிச்செல்வதற்கு முடியுமாகும்
- ✓ சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேண முடிதல்
- ✓ சமநிலையைப் பேணமுடிதல்
- ✓ விளையாட்டில் அதிக திறமைகளை வெளிக்காட்ட முடிதல்





## உடற்கட்டமைப்பு அல்லது உடற்கொள்ளளவு

உடற்கட்டமைப்பு என்பது உடலினுள் உள்ள பல்வேறு கூறுகளின் சேர்க்கையாகும்  
 ✓ எமது நீர், புரதம், கனியுப்புக்கள், மற்றும் கொழுப்பு போன்றவற்றினால் ஆக்கப்பட்டதாகும்

### அதன் வகைகள்

- ✓ கொழுப்புக் கூறுகள் - கொழுப்பு கூறில் உடலினுள் சேமிக்கப்பட்டுள்ள கொழுப்பு படையும் அடங்கும்
- ✓ கொழுப்பற்ற கூறுகள் - கொழுப்பற்ற கூறில் உடலினுள்ள தசை, எலும்பு, தோல் நீர் போன்றன அடங்கும்.



## சரியான உடற்கட்டமைப்பைப் பேணுவதற்கான செயற்பாடுகள்

- ✓ வயதிற்கும் செயற்பாடுகளுக்கும் பொருத்தமான சமநிலை உணவை உட்கொள்ளல்
- ✓ அதிக சீனி, எண்ணெய், உப்பு உள்ளடங்கிய உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளல்
- ✓ உடலிலுள்ள கொழுப்புக்கள் வெளியேறும் வகையில் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது உடற் பயிற்சி செய்தல் உதாரணம் : - வேகமாக நடத்தல், மெதுவாக ஓடுதல், மூச்சுப் பயிற்சியில் படிகளில் ஏறுதல்
- ✓ ஓய்வாக இருப்பதுடன் நித்திரை செய்தல்
- ✓ போதைப் பொருள் பாவனையைத் தவிர்த்தல்



## சரியான உடற்கட்டமைப்பைப் பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- ✓ உடலை வலிமையுடையதாக பேணமுடிதல்
- ✓ உடலிலுள்ள கொழுப்பு குறைவதால்  
உடற்கட்டமைப்பு அழகாகவும், கட்டுக் கோப்பாகவும்  
காணப்படுதல்
- ✓ தொற்றுநோய்களைத் தவிர்ந்துக் கொள்ளல்
- ✓ உடலை வினைத்திறனாக இயங்க செய்தல்
- ✓ முழங்கால், முழங்கைகளில் ஏற்படும் மூட்டு  
நோய்கள் குறைவடைதல்





தரம் - 08

ஆரோக்கியமான  
உடற்றகைமையை  
விருத்தி  
செய்வோம்.

அலகு 15



சி. பவனிதரன்  
பது / கோணக்கலை தமிழ் மகா வித்தியாலயம்,  
பசறை