

03 அன்றாடச் செயற்பாடுகளைப் பயனுள்ளதாக ஆக்கிக்கொள்வோம்

நாங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் பாடசாலையிலும் வீடுகளிலும் பல்வேறு விதமான செயற்பாடுகளை பலவிதமான பாணிகளில் / பாங்குகளில் செய்கின்றோம். இவைபற்றி முன்னைய வகுப்புகளிலும் கற்றிருக்கின்றிர்கள். இவற்றுள் சில களைப்பின்றியும் வினைத்திறனுடனும் செய்யப்படுகின்றன. இவ்வாறு செயற்பாடுகளைச் செய்வதில் வேறுபாடு காணப்படுவது பற்றி என்ன நினைக்கின்றிர்கள்?

இந்த உலகில் வாழும் அங்கிகளின் உயிரியல், உளவியல் செயற்பாடுகள் யாவும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புபட்டுள்ளன. நாம் உட்கொள்ளும் உணவு சமிபாட்டைந்து குருதிச்சுற்றோட்டத்தோடு சேர்கிறது. உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் குருதி எடுத்துச் செல்லப்படாவிடின் எம் உடலுக்கு என்ன நடைபெறும்? சுவாசப்பைகள் சுற்றோட்டத்தொகுதிக்கு (குருதிக்கு) ஓட்சிசனை வழங்காவிட்டால் என்ன நடைபெறும்?

எமது உடற்தொழிற்பாடுகள் சரியான நேரத்தில் தேவையற்ற அசைவுகள் அல்லாது நடைபெறுகின்றன. தொழிற்பாடு நடைபெறும் இடமும் நேரமும் ஒன்டோறோன்று தொடர்புபட்டன.

கவனிக்க வேண்டியவை



இவ்வாறு நேரத்தையும் இடத்தையும் தொடர்புபடுத்தல் இணைப்பாக்கம் (coordination) எனப்படும்.

- ★ எமது இடப்பெயர்ச்சியின்போது கால்களில் சில தசைகள் சுருங்க சில தசைகள் இழுபடுகின்றன.
- ★ உடல் அதிகம் களைக்கும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது தசைகளுக்கு அதிக குஞக்கோசம் ஓட்சிசனும் தேவைப்படும். அச்சந்தரப்பங்களில் கூடுதலான ஓட்சிசன் கலங்களுக்கு அனுப்பப்படுவதுடன் கூடுதலான அளவு காபனீராட்சைட்டும் உருவாகும்.
- ★ நாம் உண்ணும்போது கைகள் உணவை, சரியாக வாய் திறக்கும் போது வாயினருகே கொண்டுவரும்.
- ★ உடற் செயற்பாடுகள் உள் அவயவங்களுடனும் வெளி அவயவங்களுடனும் தொடர்புள்ளதாக அமையும். இவற்றுடன் சுற்றாடலும் சமூகச் சூழலும் தொடர்புபட்டதாக இருக்கும்.

- * இணைப்பாக்கம் இல்லாவிடில் தசைகளும் அவயவங்களும் தொடர்புபட்டு இயங்காது. இதனால் உடற்செயற்பாடுகள் ஒழுங்கற்றதாகும்.

இணைப்பாக்கம் ஏற்படுத்தப்படுவது நரம்புத் தொகுதியினாலும் அகஞ்சுரக்கும் தொகுதியினாலும் ஆகும். உடல் அங்கங்கள் பெறும் கணத்தாக்கங்களுக்கான தூண்டல்களை குருதி மூலம் கொண்டு வரப்படும் ஒமோன்களும் உருவாக்குகின்றன.

நரம்புத் தொகுதி பற்றிக் கற்றவற்றை எண்ணிப்பாருங்கள். இயக்க நரம்புக்கலங்கள், புலன் நரம்புக்கலங்கள், கணத்தாக்கம், தெறிவினை என்பன பற்றி அறிந்திருப்பீர்கள். இவை பற்றி அலகு 4 இல் மேலும் கற்பீர்கள்.

மிகவும் எளிய இணைப்பாக்கச் செயற்பாடாக தெறிவினையைக் குறிப்பிடலாம். இது மிகவும் விரைவானதும் இச்சையின்றி நடைபெறுவதும் குறித்த தூண்டலுக்குரியதுமாகும்.

நாளாந்த வாழ்வில் இணைப்பாக்கம் மூலம் பல செயற்பாடுகள் எம்மையறியாமல் செயற்படினும் பயிற்சி மூலம் பல அசைவுகளை சிறப்பாகச் செய்யலாம். இயக்கத் திறன்களுக்கு பயிற்சி உதவும். அசைவுகள் சமநிலையுடன் அழகாகவும் இலகுவாகவும் அமையும்.

இணைப்பாக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட ஆசிரியர் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவர். அவ் வாறான அசைவுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் அச்செயற்பாடுகளுக்கான சந்தம், நேரம், சம்பந்தப்படும் தசைகள், மூட்டுகள், தேவைப்படும் நேரம் என்பவற்றை அறிந்துகொள்ளலாம்.

செயற்யாடு 3.1

குழலுக்கும் சமூகத்துக்கும் எவ்வாறு உங்கள் உடல் துலங்குகிறது என்பதைக் காட்டுவதற்கு (உ-ம் :- காலநிலை) ஒரு கையேட்டைத் தயாரிக்க. குழலில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப உங்களது செயற்பாட்டுக் கோலங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

செயற்யாடு 3.2

நீங்கள் முன்னைய வகுப்புகளில் கற்றுள்ள பாத அசைவு முறைகளை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள்.

- | | | | |
|----|-----------|-----------|--------------------------|
| 1. | மார்ச் | March | (அணிநடை) |
| 2. | ஜோக் | Jog | (துள்ளோட்டம்) |
| 3. | ஸ்கிப் | Skip | (தாண்டல்) |
| 4. | நீ லிப்ற் | Knee lift | (முழுங்கால் உயர்த்துதல்) |
| 5. | கிக் | Kick | (உதைத்தல்) |
| 6. | லோன்ற் | Lunge | (வாள்குத்து நிலை) |



செயற்பாடு 3.3

நீங்கள் இதுவரையும் படித்த பாய்தல் முறைகளின் பெயர்களைக் கூறுங்கள்.

- | | |
|------------------------|---------------|
| 1. லீப் பாய்ச்சல் | Leap Jump |
| 2. டக் பாய்ச்சல் | Tuck Jump |
| 3. நட்சத்திர பாய்ச்சல் | Star Jump |
| 4. கற் லீப் பாய்ச்சல் | Cat Leap Jump |
| 5. கத்தரிப் பாய்ச்சல் | Scissor Jump |

செயற்பாடு 3.4

நீங்கள் கற்ற சமுற்சி வகைகளின் பெயர்களைக் கூறுங்கள்.

அவற்றைக் கீழ் உள்ளவற்றோடு தொடர்புபடுத்திப் பாருங்கள்



முன் குத்துக்கரணம் (Forward roll)

2. பின் குத்துக்கரணம் (Backward roll)

3. வண்டிச் சக்கரக் குத்துக்கரணம் (Cart wheel)

4. மேல் பாய்ந்து அரைவட்டம் சமலுதல் (Jump and half turn)

5. மேல் பாய்ந்து முழு வட்டம் சமலுதல் (Jump and full turn)

செயற்பாடு 3.5

நீங்கள் மேலே தரப்பட்ட அசைவு, பாய்தல், குத்துக்கரணம் ஆகியவற்றின் முறைகளை மனதில் நிறுத்தி உங்கள் நண்பர்களுடன் இணைந்து அதில் மீண்டும் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

ஒப்படை 3.1

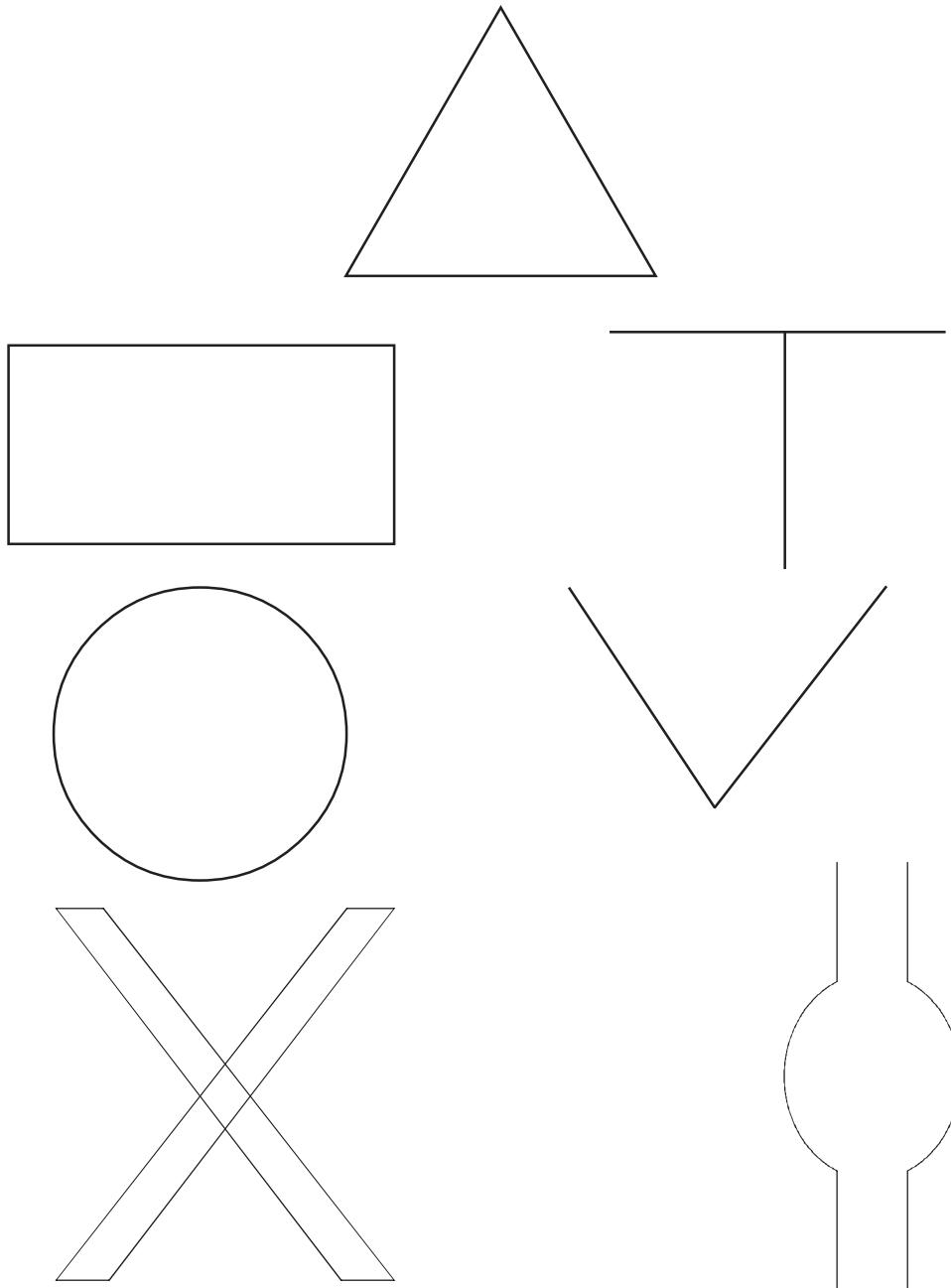
பல்வேறு விதமான நடனங்களில் கண்டிய நடனம், கீழைத்தேய நடன வகைகள், பரத நடன வகைகள் ஆகியவற்றில் நீங்கள் காணும் அசைவுகள், பாய்தல், குத்துக்கரண வகைகள் எவையென அவதானித்து அதனைப் பின்பற்றிச் செய்துகாட்டுக.

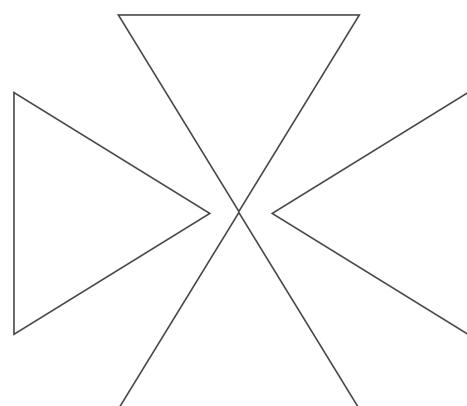
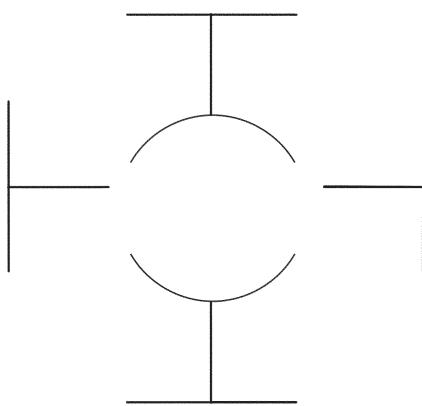
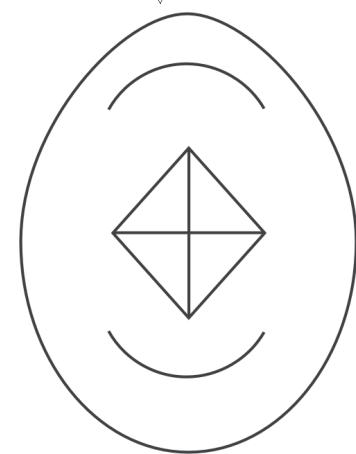
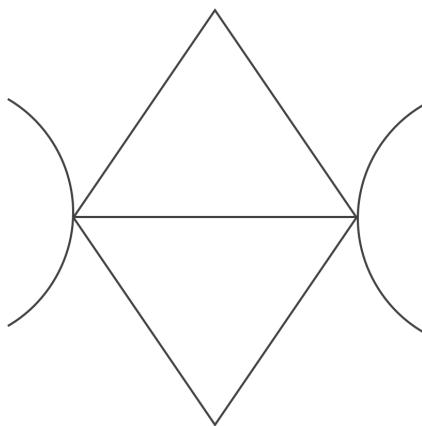
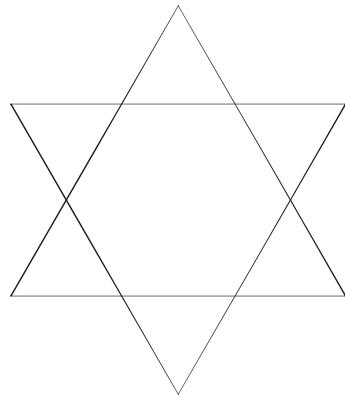
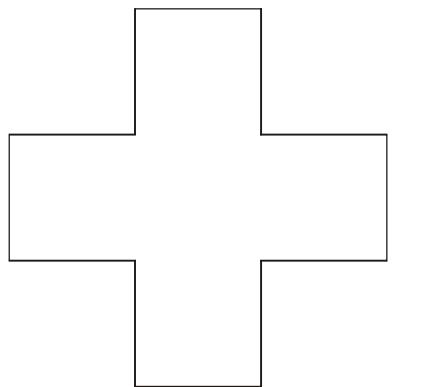
உங்கள் பாடசாலையின் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின்போது இடம்பெற்ற உடற்பயிற்சி நிகழ்ச்சி உங்களுக்கு நினைவிருக்கும். அதைப் போன்ற உடற்பயிற்சி நிகழ்ச்சிகளை வேறு சந்தர்ப்பத்தின்போதும் நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். அவ்வாறான செயற்பாடுகளின்போது வித்தியாசமான வகையில் செயற்பாடுகள் இடம்பெறும். ஒழுங்கமைப்பு செய்யும் நாடுகளின் தன்மைக்கேற்ப அந்த உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளின் ஒழுங்கமைப்பு அலங்காரத்துடன் காணப்படும்.



நீங்கள் மேலும் பல சிறந்த கடினமான அசைவுகளுடன் கூடிய உடற்பயிற்சிகளைக் கண்டறிந்து இருப்பீர்கள். அவற்றைப் பல வடிவங்கள், கோலங்கள், அமைப்புகளில் கண்டிருப்பீர்கள்.

அவ்வாறான செயற்பாடுகளை பின்வரும் கோலங்களுக்கமைய கால்கள், கைகள், உடல் அசைவுகள் என்பவற்றைப் பயன்படுத்தி அமைத்துக்கொள்க.





ஒப்படை 3.2

நீங்கள் உருவாக்கிய வடிவங்கள், கோலங்களை உங்களால் உருவாக்கப்பட்ட இசைக்கமைய 4-4 (4-4 beat) ஒரு நிமிடத்துக்கான அப்பியாசத் தொகுதியொன்றாக உருவாக்குங்கள்.