

# සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු

ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතු හැකියාව ය. මෙම ශාරීරික යෝග්‍යතාව දක්ෂතා ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව හා සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව ලෙස දෙකොටසකට බෙදෙන බව ඔබ දැනටමත් දන්නවා ඇත. අපගේ ශරීරයේ සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වා ගැනීමට සෘජුව ම දායක වන්නේ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක යි. හෘදයාශ්‍රිත දූර්වමේ හැකියාව, පේශිමය දූර්වමේ හැකියාව, පේශිමය ශක්තිය, නම්‍යතාව, ශාරීරික සංයුතිය ලෙස සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පහකි.

අප ශ්‍රේණියේ දී අපි, එදිනෙදා ජීවිතය සෞඛ්‍යවත්ව ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක හඳුනා ගත් අතර එය සංවර්ධනය කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමු.

මෙම පාඩමෙන් සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක මැන ගැනීම සඳහා සුදුසු පරීක්ෂණ හඳුනා ගත හැකි ය. එසේ ම එම පරීක්ෂණ පවත්වා ලැබෙන ප්‍රතිඵල විග්‍රහ කිරීමෙන් තම වයසට අදාළ ප්‍රශස්ත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමේ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට ද හැකි වනු ඇත.

## සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ

මෙම පරීක්ෂණ විවිධ ක්‍රම භාවිතයෙන් සිදු කරනු ලබයි. ලෝකයේ දියුණුවත් සමග තාක්ෂණික මෙවලම් භාවිත කරමින් පරීක්ෂණාගාර තුළත්, පිටතත් මෙම පරීක්ෂණ සිදු කරයි. ශ්‍රී ලංකාවේ අප විසින් භාවිත කරනු ලබන සරල පරීක්ෂණ ඔබට ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිදු කළ හැකි ය.

මෙම පරීක්ෂණවල ප්‍රතිඵල උපයෝගී කරගෙන සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට තම ජීවිතයේ සෞඛ්‍ය තත්වය පිළිබඳ වටහා ගත හැකි ය. ඒ අනුව සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කළ හැකි ය. එසේ ම නවක ක්‍රීඩකයන්ට මෙම පරීක්ෂණ පවත්වා තමාට සුදුසු ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගැනීමට මග පෙන්විය හැකි ය.

### යෝග්‍යතා සාධක මැනීම සඳහා සූදානම් වීම

ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක මැනීම සඳහා පන්තිය කණ්ඩායම් හතරකට බෙදෙන්න. එක් එක් කණ්ඩායම එම පරීක්ෂණ කිරීමේ දී කණ්ඩායම් සහභාගිත්වයෙන් යුතුව තම සාමාජික සාමාජිකාවන්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක මැන ප්‍රතිඵල සටහන් කර ගන්න. පන්තියේ සිටින සියලු ම සිසුන්ගේ පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල එක් එක් පරීක්ෂණයට අනුව වැඩි අගයේ සිට අඩු අගය දක්වා පෙළ ගස්වන්න. එම අගයන් කොටස් පහකට වෙන් කර ගන්න.

තොම්ලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි.

1. ඉතා හොඳයි
2. හොඳයි
3. සාමාන්‍යයි
4. සතුටුදායකයි
5. දුර්වලයි

එම ප්‍රතිඵල අනුව ඔබගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව පන්තියේ සිටින සිසුන් සමග සසඳා එය ඉහළ මට්ටමකට ළඟා කර ගැනීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

පහත පියවරයන් තුන කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ සංවිධානය කරන්න.

- 1) පරීක්ෂණ පැවැත්වීමට පෙර සුදානම
- 2) පරීක්ෂණ පැවැත්වීම
- 3) පරීක්ෂණයෙන් පසු විමර්ශනය

### යෝග්‍යතා පරීක්ෂණයන් පැවැත්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පැවැත්වීමේ දී අනතුරු, අබාධ අවම වීම සඳහා ක්‍රීඩා පිටිය සැකසිය යුතු ය.
- ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පැවැත්වීමට පෙර ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ (Warming up) ව්‍යායාම කළ යුතු ය.
- පරීක්ෂණ පවත්වා අවසන් වූ විට ඇඟ ඉහිල් කිරීමේ (Warming down) ව්‍යායාම සිදු කළ යුතු ය.

දැන් අපි එක් එක් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක මැන ගන්නේ කෙසේදැයි හදාරමු.

### හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව මැනීම

හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව යනු ශාරීරික ව්‍යායාම්වල දී හා ක්‍රියාකාරකම්වල දී හෘදය හා ස්වසන පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී ශරීරයේ මාංශ පේශී වෙත වැඩි ඔක්සිජන් සැපයුමක් ලබා දීමට ඇති හැකියාව යි. මෙය හෘදය හා පෙණහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව ලෙස ද හැඳින්වේ.

**පරීක්ෂණය** - අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය. (බාලක මීටර් 800 / බාලිකා මීටර් 600)

**අවශ්‍ය උපකරණ** - විරාම සටහන

ඔබගේ පාසලේ ඇති ක්‍රීඩා පිටියේ සෘජු ධාවන මාර්ග දෙකක් හා වක්‍ර ධාවන මාර්ග දෙකක් ලෙසට ධාවන පථයක් සකස් කර එහි දුර අනුව ආරම්භයේ සිට මීටර් 800 / මීටර් 600 ක් යා යුතු වට ගණන ගණන් කර ගන්න.

උදා : ධාවන පථය මීටර් 200 නම් වට 4ක් / වට 3ක් ධාවනය කළ යුතු වේ.

## පරීක්ෂණය ක්‍රියාත්මක කිරීම



12.1 රූපය

- මිතුරන් සමග ආරම්භක ස්ථානයේ සිට අදාළ දුර දිවීම සඳහා සූදානම් වන්න. හිටි ඇරඹුම මේ සඳහා භාවිත කරන්න. ඔබ අවම කාලයක් තුළ මෙම දුර අවසන් කළ යුතු ය.
- නායකයාගේ ආරම්භක සංඥාවට අනුව ධාවනය ආරම්භ කරන්න.
- විරාම සටහන ක්‍රියාත්මක කර කාලය ගණනය ද ආරම්භ කරන්න.
- එක් එක් සිසුවා තරගය අවසන් කරන ආකාරයට ඔවුන්ට අදාළ කාලය ලබා දෙන්න.
- එක දිගට දිවීමට අපහසු නම් දිවගොස් ඇවිදීම නැවත දිවීම ලෙස මෙම දුර අවසන් කළ හැකි ය.
- නියමිත දුර ප්‍රමාණය ධාවනය කිරීමට ගත් කාලය ඔබේ ගුරුතුමා ළඟ ඇති ඇගයීම් වගුව සමග සසඳා තම තමාගේ දක්ෂතා නිරීක්ෂණය කරන්න.

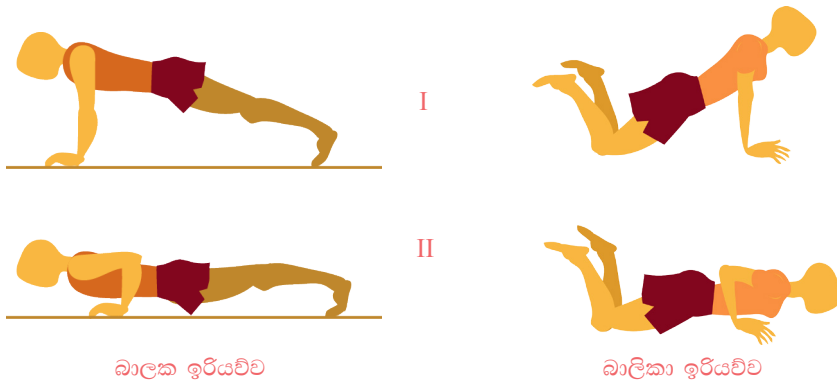
### පේශිමය දැරීමේ හැකියාව මැනීම

පේශිමය දැරීමේ හැකියාව යනු පේශියකට හෝ පේශි කාණ්ඩයකට ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවී හෝ වෙහෙස දරා ගනිමින් ශරීරයේ චලන වැඩි වේලාවක් පවත්වා ගැනීමට ඇති හැකියාව යි.

**පරීක්ෂණය** - පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය

**අවශ්‍ය උපකරණ** - විරාම සටහන

**පරීක්ෂණය ක්‍රියාත්මක කිරීම**



බාලක ඉරියව්ව

බාලිකා ඉරියව්ව

**12.2 රූපය**

- 12.2 I රූපයට අනුව ඔබට අදාළ ආරම්භක ඉරියව්වේ සිටින්න.
- සංඥාවට අනුව දෙඅතේ වැළඹීම නවා ශරීරය සෘජුව පොළොව ආසන්නයට ගෙන එන්න. ( 12.2 II)
- නැවත දෙඅත් සෘජුව ගෙන යමින් ශරීරයේ බර දෙඅත් මත තබා ගනිමින් ආරම්භක ඉරියව්වට එන්න.
- ආරම්භක ඉරියව්වේ සිට තත්පර 30 ක කාලයක් තුළ දී ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන වාර ගණන ගණනය කරන්න.  
කඳ ඉහළ සිට පහළට ගොස් නැවත ඉහළට ගෙන ඒම එක් වාරයක් ලෙස ගණන් කළ යුතු වේ. මෙසේ තත්පර 30 දී කරන වාර ගණන වැඩි නම් යෝග්‍යතාව වැඩි ය.
- පන්තියේ සියලු ම සිසුන්ගේ යෝග්‍යතාව මැන බලා සසඳන්න.

**පේශිමය ශක්තිය මැනීම**

පේශිමය ශක්තිය යනු යම් කාර්යයක් ඉටු කිරීම සඳහා ශරීරයේ මාංශ පේශිවලින් නිපදවිය හැකි බලය යි.

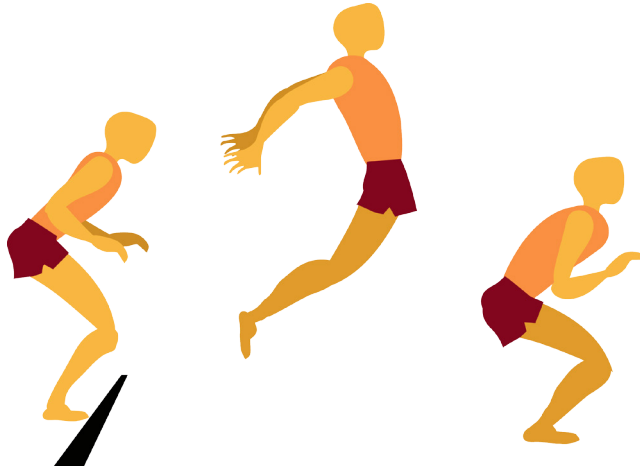
**පරීක්ෂණය** - හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය

**අවශ්‍ය උපකරණ** - මිනුම් පටියක්

දුර පැනීමේ පිටියක් හෝ ගල් බොරළු නොමැති තණකොළ සහිත භූමියක්

රේඛාවක් සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය.

## පරීක්ෂණය ක්‍රියාත්මක කිරීම



12.3 රූපය

- පැනීමට සූදානම් වන සිසුවා දුර පැනීමේ පිටිය ආසන්නයේ සලකුණු කරන ලද රේඛාවට ආසන්නව දෙපා තබමින් සිට ගන්න.
- දෙදණ නවා පහත් වී, හොඳින් දැක් පද්දවමින්, ශක්තිය ගෙන ඉදිරියට පනින්න.
- පතිත වූ ස්ථානය හා ආරම්භක රේඛාව අතර තිරස් දුර මැන ගන්න. පතිත වූ ආසන්නම ස්ථානයට මිනුම් පටියේ 0 අගය තබන්න.
- ඔබ ලබා ගත් දුර පන්තියේ සිසුන් සමග සසඳා තමන්ගේ දක්ෂතාව තීරණය කරන්න.

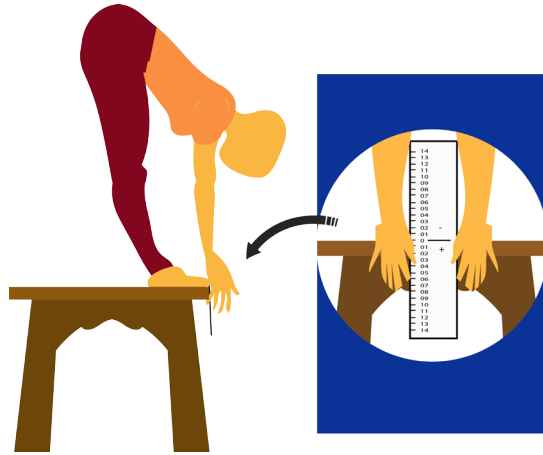
### නමුත් මැනීම

නමුත් මැනීම යනු සන්ධියක් ආශ්‍රිතව වැඩි පරාසයකින් චලනය වීමට හෝ ඇදීමට ඇති හැකියාවයි.

**පරීක්ෂණය** - සිට ගෙන ඉදිරියට නැගීමේ පරීක්ෂණ

**අවශ්‍ය උපකරණ** - සවිමත් කුඩා මේසයක්  
 මැද අගයට 0 වන සේ ද එක් අගයක් (සෘණ) - වන සේ ද අනෙක් අගය (ධන) + වන සේ ද සෙන්ටිමීටර්වලින් සලකුණු කරන ලද මිනුම් පටියක්

## පරීක්ෂණය ක්‍රියාත්මක කිරීම



12.4 රූපය

- 0 අගය කුඩා මේසයේ ඉහළ දාරයේත්, + අගයන් පොළොව දෙසටත්, - අගයන් ඉහළ දෙසටත් සිටින ලෙස මිනුම් පටිය රඳවන්න.
- මේසයේ රඳවන ලද මිනුම් පටිය පාද අතරින් සිටින සේ දෙපා සෙන්ටි මීටර් 30ක පමණ පරතරයකින් තබා මේසය මත සිට ගන්න.
- දණහිස් නොනමා ඉදිරියට නැමී දැත් මිනුම් පටියේ හැකි තරම් පහළට ගෙන යන්න. ඉන් පසු එම දුර මැන ගන්න.
- පාද මට්ටමට වඩා පහළට ශරීරය ගෙන ගොස් අත්වලින් මිනුම් පටිය ස්පර්ශ කළේ නම් + අගයක් ලැබේ.
- ඔබට ලැබුණු අගය, ගුරුතුමා ළඟ ඇති ඇගයීම් වගුව සමග සසඳා ඔබගේ නම්‍යතාවේ මට්ටම තීරණය කරන්න.

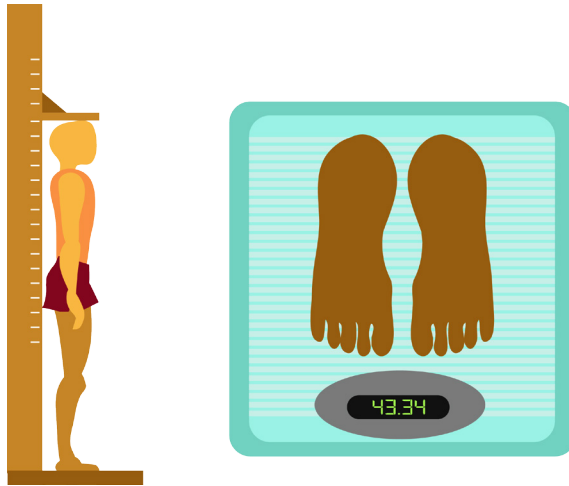
### ශාරීරික සංයුතිය

ශරීරය තැනී ඇති විවිධ කොටස්වල එකතුව ශාරීරික සංයුතිය ලෙස හැඳින්වේ. මේදමය කොටස් හා මේදමය නොවන කොටස් ලෙස මෙය ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදිය හැකි වේ. ශරීරයේ මේදමය කොටස වැඩි වීම නිසා විවිධ බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි වේ. උසට සරිලන බර (BMI) සහ ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය උසට දරන අනුපාතය මගින් ශාරීරික සංයුතිය නිසි පරිදි පවතීදැයි නිර්ණය කළ හැකි ය.

**පරීක්ෂණය I** - ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) මැනීම

**අවශ්‍ය උපකරණ** - උස මැනීමේ මිනුම් පටියක්  
බර මැනීම සඳහා තරාදියක්

පරීක්ෂණය ක්‍රියාත්මක කිරීම



12.5 රූපය

- සිසුන්ගේ උස හා බර මැනගන්න.
- පහත සමීකරණයට අනුව BMI අගය ගණනය කරන්න.

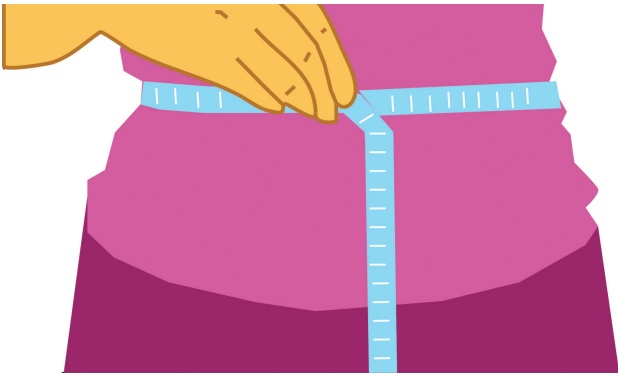
$$\text{ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)} = \frac{\text{බර (Kg)}}{\text{උස m} \times \text{උස m}}$$

හය ශ්‍රේණියේ දී ඔබට ලබාදුන් ගරීර ස්කන්ධ දර්ශක ඇගයීමේ වගුව භාවිත කර BMI අගය නිසි පරිදි පවතී දැයි ඔබට සොයා ගත හැකි ය.

පරීක්ෂණය II - ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය උසට දරන අනුපාතය සෙවීම

අවශ්‍ය උපකරණ - මිනුම් පටියක්

පරීක්ෂණය ක්‍රියාත්මක කිරීම



12.6 රූපය

තොම්ලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි.

- මිනුම් පටිය ආධාරයෙන් ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය සහ ඔබේ උස මැන ගන්න. (6 ශ්‍රේණියේ දී මෙම මිම් නිවැරදිව ලබා ගන්නා අයුරු ඔබ හඳුනා ඇත.)
- පහත සමීකරණයට එම අගයන් යොදා ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය උසට දරන අනුපාතය ගණනය කරන්න.

<u>ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය (cm)</u>
උස (cm)

මෙම අගය 0.5 හෝ ඊට අඩුවෙන් පවතින පරිදි ඔබගේ ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය තබා ගැනීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

### ක්‍රියාකාරකම

ඔබ කණ්ඩායම් වශයෙන් පරීක්ෂණ පැවැත්වීමේ දී පහත නිර්ණායක පිළිබඳ සලකා බලා ඔබගේ ක්‍රියාකාරකම් ස්වයං ඇගයීමකට භාජනය කරන්න. එක් නිර්ණායකයකට උපරිම ලකුණු පහ බැගින් පිරිනමන්න.

නිර්ණායක	1	2	3	4
	කණ්ඩායම	කණ්ඩායම	කණ්ඩායම	කණ්ඩායම
1. පෙර සූදානම				
2. නිවැරදිව පරීක්ෂණ පවත්වා අගයන් ලබා ගැනීම				
3. ලබා ගත් අගයන් භාවිත කර සිසුන්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව ඇගයීම				
4. කණ්ඩායම සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම				



## සාරාංශය

අපගේ ශරීරයේ සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වා ගැනීමට සෘජුව ම දායක වන්නේ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවයි. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවට ප්‍රධාන වශයෙන් සාධක පහක් අයත් වේ. එම සාධක මැනීමට විවිධ පරීක්ෂණ පවත්වයි.

හෘදය හා පෙණහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව යනු ශාරීරික ව්‍යායාම්වල දී හා ක්‍රියාකාරකම්වල දී හෘදය හා ස්වසන පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී ශරීරයේ මාංශ පේශි වෙත වැඩි ඔක්සිජන් සැපයුමක් ලබා දීමට ඇති හැකියාව යි. එය මැනීම සඳහා මීටර් 800 මීටර් 600 ධාවන පරීක්ෂණය පැවැත්විය හැකි ය.

පේශිමය දැරීමේ හැකියාව යනු පේශියකට හෝ පේශි කාණ්ඩයකට ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවී හෝ වෙහෙස දරා ගනිමින් ශරීරයේ වලන වැඩි වේලාවක් පවත්වා ගැනීමට ඇති හැකියාවයි. පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය පේශිමය දැරීමේ හැකියාව මැනීම සඳහා යොදාගත හැකි ය.

පේශිමය ශක්තිය යනු යම් කාර්යයක් ඉටු කිරීම සඳහා ශරීරයේ මාංශ පේශිවලින් නිපදවිය හැකි බලයයි. හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය පේශිමය ශක්තිය මැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි ය.

නම්‍යතාව යනු සන්ධියක් ආශ්‍රිතව වැඩි පරාසයකින් වලනය වීමට හෝ ඇදීමට ඇති හැකියාවයි. සිටගෙන ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය නම්‍යතාව මැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි ය.

ශරීරය තැනී ඇති මේදමය කොටස හා මේදමය නොවන කොටස්වල එකතුව ශාරීරික සංයුතිය ලෙස හැඳින්වේ. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සහ ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය උසට දරන අනුපාතය මැනීමෙන් ශාරීරික සංයුතිය නිර්ණය කළ හැකි ය.

## අභ්‍යාස

1. ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පැවැත්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් දක්වන්න.
2. ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණයක් ඔබට පියවර තුනකට බෙදා සංවිධානය කර ගත හැකි ය. එම පියවර නම් කරන්න.
3. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක නම් කරන්න. එක් එක් සාධකය මැනීමට සුදුසු පරීක්ෂණය බැගින් සඳහන් කරන්න.