



4

ஓழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை அறிவோம்

ஆரோக்கியமுள்ள பாடசாலைச் சிறார்கள் என்ற வகையில் நீங்கள் நிறையுணவை உட்கொள்வதைப் போன்றே விளையாட்டுக்களிலும் தவறாது ஈடுபடுதல் வேண்டும். இதனால் உங்களுடைய திறன்களுக்கேற்ப பாடசாலையையும் நாட்டையும் பிரதிநிதிப்படுத்தியவாறு பல்வேறு தேசிய மற்றும் சர்வதேச போட்டிகளில் பங்குகொள்ளக்கூடிய வாய்ப்பு ஏற்படலாம். உடல், உள, சமூக நன்னிலையைப் பேணி, ஆளுமை மற்றும் உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வதற்காக பல்வேறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவது மிக அவசியமாகும்.

ஓழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வழி விளையாட்டுக்கள், சிறு விளையாட்டுக்கள் மற்றும் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் பற்றிய விளக்கத்தை முன்னைய தரங்களில் நீங்கள் பெற்றுள்ளீர்கள். மேலும் அவ்வாறான விளையாட்டுக்களில் பங்குகொண்டு மகிழ்ச்சி, பொழுதுபோக்கு போன்ற பல்வேறு அனுபவங்களையும் பெற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தின் முடிவில் ஓழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்கள விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தும் ஆற்றல் என்பன உங்களுக்குக் கிடைக்கும். அத்துடன் இச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உங்களது உடல், உள, சமூக நிலை என்பன விருத்தியாகும் விதத்தை விளங்கிக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும்.



விளையாட்டு

ஆதிகால மனிதன் இயற்கைச் சூழலோடு மிக நெருக்கமாக வாழ்ந்த விலங்காக இருந்தான். தமது அன்றாடத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்குத் தேவையான பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஒன்றான விலங்குகளை வேட்டையாடுவதற்கு ஓடுதல், பாய்தல் என்பவற்றோடு கற்களாலும் தடிகளாலும் எறிய நேரிட்டது. இதன்மூலம் அடிப்படை அசைவுச் செயற்பாடுகள் உருவாகின. இவ்வசைவுகள் பின்னர் விளையாட்டுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டன. வேட்டையாடும் யுகத்தின் பின்னர் தோன்றிய நாகரிக வளர்ச்சியின் காரணமாக ஓய்வு நேரத்தைக் கழிப்பதற்காக மேற்கூறியவற்றை விளையாட்டுக்களாக உருவாக்கி அவற்றில் ஈடுபட்டனர். ஆதிகாலத்தில் உருவாகிய விளையாட்டுக்கள் தற்போது விதிமுறைகளின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

செயற்பாடு 4.1

1. இலங்கையில் தற்போது காணப்படும் விளையாட்டுகளுள் 10 விளையாட்டுக்களைக் குறிப்பிடுக.
2. மேற்படி விளையாட்டுக்களில் காணக்கூடிய பொதுவான இயல்புகள் யாவை?

விதிமுறைளைப் பின்பற்றிச் செய்யும் உடல் அல்லது உளம் சார்ந்த போட்டிகளைப் பொதுவாக விளையாட்டுக்களைக் கூறலாம்.



ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்

விதிமுறைகளுக்கிணங்க பல்வேறு உபகரணங்களுடன் அல்லது உபகரணங்களின்றி மைதானத்தைப் பயன்படுத்தி நிகழ்த்தப்படும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் எனப்படும்.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளின் சிறப்பியல்புகள்

- ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகள் காணப்படுதல்
- நியம அளவுகளைக் கொண்ட மைதானங்கள் பயன்படுத்தப்படுதல்
- குறிப்பிட்ட பிரமாணத்தில் தயாரிக்கப்பட்ட உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்
- பங்குகொள்ள வேண்டிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை குறிக்கப்பட்டிருத்தல்



ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தல்

இவ்வகையில் புவியியல்ரீதியிலான பல வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன. இதன் காரணமாக இயற்கைச் சூழலிலும் வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன. இவ்வேறுபாடுகளுக்கு ஏற்ப விளையாட்டுக்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. அவ்வாறே சமூக கலாசார அடிப்படைகளிலும் விளையாட்டுக்கள் உருவாகியுள்ளன. எனவே, பல்வேறு அடிப்படைகளின் கீழ் விளையாட்டுக்கள் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களைப் பல்வேறு நியதிகளின் கீழ் வகைப்படுத்தலாம். இவ் வகைப்படுத்தலின்போது ஒரே விளையாட்டு பல்வேறு விளையாட்டு வகைகளுக்கு உரித்துடையதாகவிருக்கலாம்.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் வகைப்படுத்தலுக்கான சில உதாரணங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. |øhöÖ® Chzx U÷PøE ÅøP'' Ek zuÄ

I. நீர் விளையாட்டுக்கள்



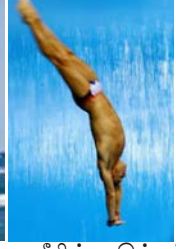
நீந்துதல் (Swimming)



வோட்டர் பலே (Water ballet)



நீரில் வழுக்கிச் செல்லுதல் (Windsurfing)



நீரில் குதித்தல் (Diving)



நீர் சறுக்குதல் (Water surfing)



படகுப் போட்டி (Boat race)



வோட்டர் போலோ (Water polo)

உரு 4.1 நீர் விளையாட்டு (Water sports)

II. ஐஸ் விளையாட்டுக்கள்



ஐஸ் ஹொக்கி (Ice hockey)



ஐஸ் ஸ்கேடிங் (Ice Skating)

உரு 4.2 ஐஸ் விளையாட்டு

III. பனி விளையாட்டுக்கள்



பனியில் நடனமாடுதல் (Dancing on snow)



ஸ்னோ ஜம்ஸ் (Snow Skating)



ஸ்கி ஜம்ஸ் (Ski Jumping)



பனிச்சறுக்கு வண்டியோட்டல் (Sledging)

உரு 4.3 பனியில் விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்கள்

IV. வானில் மேற்கொள்ளப்படும் விளையாட்டுக்கள்



விமான வித்தை (Aerobatics)



பரா ஜம்ப்ஸ் (Para Jumps)



ஸ்கை டைவிங் (Sky Diving)

உரு 4.4 வானில் விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்கள்

V. தரையில் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள்

தரையில் விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்களை மேலும் பல முறைகளில் வகைப்படுத்தலாம்.

துடுப்பு மற்றும் பந்தை உபயோகித்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கள்	பந்தை உபயோகித்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கள்	மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்
1. கிரிக்கட்	1. வலைப்பந்து	1. சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள்
2. எல்லே	2. வொலிபோல்	2. மைதான நிகழ்ச்சிகள்
3. ஹொக்கி	3. காற்பந்து	3. வீதி ஓட்டம்
4. டெனிஸ்	4. கூடைப்பந்து	4. போட்டி நடை
		5. நாட்டுக்குக் குறுக்காக ஓடுதல்

உள்ளக விளையாட்டுகள்	உபகரணமின்றிய விளையாட்டுக்கள்	தற்பாதுகாப்புக் கலைகள்
1. கூடைப்பந்து	1. கபடி	1. கராத்தே
2. மேசைப் பந்து	2. கோ கோ	2. ஜூடோ
3. கரம்		3. குத்துச் சண்டை
4. செஸ் (சதுரங்கம்)		4. மல்யுத்தம்
5. டாம்		5. யூஷூ
6. ஸ்கொஷ்		



கபடி (Kabadi)



கோ கோ (Ko Ko)

உரு 4.5 உபகரணங்களின்றிய விளையாட்டுக்கள்



வெளிக்களக் கல்வி

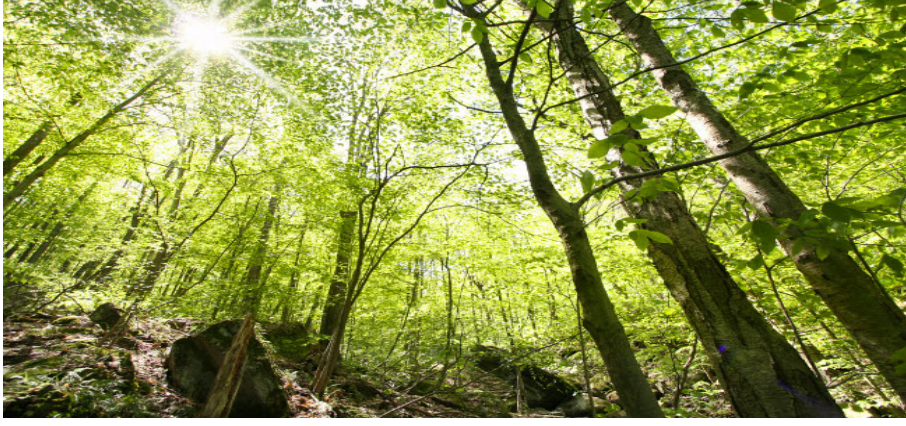
மனிதனின் பரிமாண வளர்ச்சியின் பிரகாரம் அவன் இயற்கையான சூழலில் ஏனைய விலங்குகள் போன்று வாழ்வதற்குப் பழக்கப்பட்டிருந்தான். தொழினுட்ப வளர்ச்சியோடு வீடுகளில் வாழப் பழகிக் கொண்டதோடு இயற்கைச் செயற்பாடுகளைக் கைவிட்டு செயற்கையான இயந்திரங்களையும் உபகரணங்களையும் உருவாக்கி அவைகளுக்குப் பழக்கப்பட்டு விட்டான்.

ஆதிகாலத்து மனிதன் இயற்கைச் சூழலில் வாழ்ந்தது போன்று இன்று உங்களால் வாழ முடியாது. எனினும் வெளிக்களக் கல்விமூலம் உங்களுக்கு இயற்கைச் சூழல் தொடர்பான அனுபவங்களைப் பெறமுடிவதோடு அச்சூழலைப் பாதுகாப்பதற்கும் பேணுவதற்குமான திறன்களைப் பெறமுடியும்.

வெளிக்களக்கல்வி என்பது வெறுமனே சூழல் பற்றிக் கற்பது மாத்திரமல்ல அதில் ஏராளமான வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ளன. பாசறைய மைத்தல், தீக்குவியல், விளையாட்டு, வனஆய்வு, அடுப்புகள் அமைத்தல் போன்ற பலவிதமான செயற்பாடுகளில் நீங்கள் ஈடுபடலாம். இவற்றில் பங்குகொள்வ

தன்மூலம் உங்களது உடல், உள, சமூகத் திறன்களையும் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளையும் விருத்தி செய்ய முடியும்.

வெளிக்களக் கல்வி என்பது,



உரு 4.6 இயற்கைச் சூழல்

இயற்கைச் சூழலைப் பயன்படுத்தி, அதன் உண்மை நிலையைக் கற்று, அதனை நன்கு புரிந்து, விளங்கி அதன் பிரகாரம் தமது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் அமைத்துக் கொடுப்பதை வெளிக்களக் கல்வி எனலாம்.

வெளிக்களக் கல்வியின் குறிக்கோள்களாவன மகிழ்ச்சியுடன் அவதானித்தல், ஆய்வு செய்தல், அச்சமின்றிச் செயலாற்றுதல், புதியவைகளை உருவாக்குதல், குழு உணர்வு போன்ற தன்மைகளை விருத்தியாக்குதல் போன்றனவாகும். மேலும் சூழலை நேசித்தல், அதனைப் பாதுகாத்தல் போன்ற மனப்பாங்குகளும் உங்களில் விருத்தியாகும்.

வெளிக்களக்கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன்மூலம் உங்களால் ஏராளமான அனுபவங்களைப் பெற முடியும். அவற்றில் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. இயற்கை வளங்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புகள் காணப்படுவதை விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.
2. இயற்கையழகையும் அதன் மனங்கவர்தன்மையையும் கண்டு மகிழ்ச்சியடையலாம்.
3. சூழல் பாதுகாக்கப்பட வேண்டுமென்ற உணர்வு தோன்றும்.
4. சூழற் சமனிலை சிதைவடைவதால் ஏற்படக்கூடிய தீய விளைவுகளை இனங்காண முடிவதுடன் அதற்கான பரிகாரத்தையும் கண்டறியலாம்.
5. இயற்கைச் சூழலுடன் இணைந்த வனவாழ்வு நுட்பமுறைகளை அறிந்து கொள்ளலாம்.
6. செயற்கைத் தொழினுட்ப உற்பத்தியை தவிர்த்து இயற்கைப் பொருள்களை உபயோகிக்கப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
7. இடத்துக்குப் பொருத்தமான முறையில் வாழும் திறனை விருத்தியாக்கலாம்.
8. தலைமைத்துவத்துக்குப் பரிச்சயமாகலாம்.
9. சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

10. குழுவாகச் செயற்படுவதற்குப் பரிச்சியமாகலாம்.

வெளிக்களக் கல்வியில் பங்கு கொள்வதற்கான செயற்பாடுகள் பல உள்ளன. அவற்றினை வெவ்வேறு முறைகளில் வகைப்படுத்தலாம்.





உரு 4.7 வெளிக்களச் செயற்பாடுகள்



வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்வதன்மூலம் நீங்கள் அடையும் பயன்கள்


உங்கள் எதிர்கால வாழ்வை வெற்றிபெறச் செய்வதற்காக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன்மூலம் உங்களது உடல், உள மற்றும் சமூகத் திறன்களை விருத்தியாக்கலாம்.

உடல்நீதியான பயன்கள்

- உடற்றகைமை விருத்தியாகுதல்.
- செயற்பாடுகளின்போது உடல் விரைவில் களைப்படையாதிருத்தல்.
- முறையான கொண்ணிலைக்குப் பழக்கப்படுதல்.
- அன்றாட வாழ்வில் விபத்துக்கள், இடையூறுகள் ஏற்படுவதைக் குறைத்துக் கொள்ளல்.
- செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் காரணமாக என்பு மற்றும் தசைகள் வலுவடைதல்.
- என்பு மற்றும் தசைநார் ஒத்திசைவு மேலும் விருத்தியாகுதல்.
- நரம்புத்தொகுதி, சுவாசத்தொகுதி, குருதிச் சுற்றோட்டத்தொகுதி போன்றவை செயற்றிறன் மிக்கதாக ஆகுதல்.

உள, சமூகநீதியான பயன்கள்


- மகிழ்ச்சியாக வாழல்
- ஓய்வைப் பயனுள்ள விதத்தில் கழிக்கப் பழகுதல்.
- நட்பு, ஒத்துழைப்பு, ஒருவருக் கொருவர் உதவி செய்தல் போன்ற குழுவாற்றல்கள் விருத்தியாகுதல்.
- தலைமைத்துவத் திறன் விருத்தியாகுதல்.
- சமூக நெறிகளுக்கு மதிப்பளித்தல், விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல், ஒழுக்கமான நடத்தைகளை பின்பற்றுவதற்கான ஆற்றல் கிடைத்தல்.
- உள நெருக்கீட்டைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஆற்றலைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.



விதிமுறைகளுக்கமைவாக பல்வேறு உபகரணங்களுடன் அல்லது உபகரணங்களின்றி மைதானத்தைப் பயன்படுத்தி நிகழ்த்தப்படும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் எனப்படும்.

விளையாடப்படும் இடங்கள், பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள் போன்றவைக் கேற்ப விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்தலாம்.

வெளிக்களக் கல்வி என்பது வகுப்பறைக்கு வெளியே திறந்த வெளியில் இயற்கைச் சூழலைப் பயன்படுத்திச் சூழலின் உண்மை நிலையை விளங்கிக் கொள்வதாகும். இதற்கான செயற்பாடுகள் ஏராளம் உள்ளன. அச்செயற்பாடுகளை பல்வேறு அடிப்படைகளில் வகைப்படுத்த முடியும்.



1. “ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்” என்றால் என்ன?
2. இலங்கையில் விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்களைப் பெயரிட்டு, அவற்றினை வகைப்படுத்துக.
3. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் நீங்கள் அடையும் நன்மைகள் ஐந்தை எழுதுக.