



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය 16

ශ්‍රේණිය - 08

Prepared by- - ඇඹිලිපිටිය ක.අ.කා.

සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගනිමු

15 පාඩම

සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය

පුද්ගලයෙකුගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍ය යහපත්ව පවත්වාගෙන යාම සඳහා සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය සෘජුවම දායක වේ. උචිත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක වර්ධනය කර ගත හැකිය.

භෘදු සාක්‍ෂි දැරීමේ භූමියාව

භෘදු සාක්‍ෂි දැරීමේ භූමියාව යනු භාරිච්ඡක ව්‍යායාමවල දී හා ක්‍රියාකාරකම්වල දී භෘදු සාක්‍ෂි හා ස්වභව පද්ධතිය භෞමික ක්‍රියාත්මක වී සරීරයේ වායු පේශි වෙත වැඩි වත්කමක් සැපයීමක් ලබා දීමට ඇති භූමියාව යි. මෙය භෘදු සාක්‍ෂි පෝෂණ දාක්‍ෂිණි දැරීමේ භූමියාව ලෙස ද හැඳින්වේ.

පරීක්ෂණය - දැවණ්ඩ

බාලක පරීක්ෂණය.
(මාලක මිටර් 800 /
මාලකා මිටර් 600)



පේශිමය දැරීමේ භූමියාව

පේශිමය දැරීමේ භූමියාව යනු පේශියකට හෝ පේශි කාණ්ඩයකට ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවී හෝ වෙහෙස දරා ගනිමින් සිටීමේ ඵලදායී වැඩි වේලාවක් පවත්වා ගැනීමට ඇති භූමියාව යි.

පරීක්ෂණය - හුස් දාපස් පරීක්ෂණය



පේශි සක්තිය

පේශිමය සක්තිය යනු යම් කාර්යයක් ඉටු කිරීම සඳහා සිටීමේ වාසන පේශිවලින් නිපදවිය හැකි ඵලය යි.

පරීක්ෂණය - හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය



නම්භනාවය

නම්භනාව යනු කන්ධයක් ආශ්‍රිතව වැඩි පරාසයකින් ඵලදායී වීමට හෝ දැදීමට ඇති භූමියාව යි.


පරීක්ෂණය - කිටි ගෙහ ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය



සිරිපි සංයුතිය

සිරිපිය ඇති ඇති විවිධ කොටස්වල ව්‍යායාම ආචරණ සංයුතිය ලෙස හැඳින්වේ. මේදමය කොටස් හා මේදමය නොවන කොටස් ලෙස මෙය ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදිය හැකි වේ. සිරිපියේ මේදමය කොටස වැඩි වීම නිසා විවිධ කෝ නොවන රෝගවලට හොඳින් වැඩි අවදානම වැඩි වේ. උසට සරිලන බර (BMI) සහ ඉහළින් වට පෑමක් උසට දරන අනුපාතය මගින් සිරිපි සංයුතිය හිඟ පරිදි පවතිනුයේ නිර්ණය කළ හැකි ය.

පරීක්ෂණය - සිරිපි ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) මැනීම



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

පරීක්ෂණය - ඉණේහි වට ප්‍රමාණය උසට දරන දැනුපාතය සෙවීම



ඉණේහි වට ප්‍රමාණය (cm)
උස (cm)

මෙම අගය 0.5 හෝ ඊට අඩුවෙන් පවතින පරිදි බරහේ ඉණේහි වට ප්‍රමාණය තබාගැනීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

ප්‍රශ්න

1. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු කුමක්ද?
2. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනය කිරීමෙන් ඔබට සැලසෙන වාසි එකකින් 03 බැගින් ලියන්න.