ක්‍රීඩාවේ යාවජීව අගය

Sports - It's life-long value

මේ 2012 ලන්ඩන් ඔලිම්පික් සමයේ කාගේත් පාහේ අවධානය සහ කතාබහ අඩු-වැඩි වශයෙන් ක්‍රීඩාවලට යොමුවී පවතී. මේ උනන්දුව නිසාම මේ අවස්ථාවේ අප ජීවිතයට ක්‍රීඩාවේ ඇති අගය පිළිබඳව විමසුමක යෙදීම මැනවයි මට සිතිණ.

බොහෝ දෙන සිතන්නේ ක්‍රීඩාව යනු බාලවියට සීමා සීමාවිය යුතු කාර්යයක් කියාය. තරුණ විය පසුකොට වැඩිහිටියන් වූ පසුත් ක්‍රීඩා වල යෙදීම අනුචිත, ලාබාල, කාලය නාස්තිකරන පුහු වැඩක් ලෙස ඔව්හු දකිති. සිතති. බොහෝ වැඩිහිටියන් කරනුයේ ක්‍රිකට් පුට්බෝල් තරඟ බැලීම වැනි ක්‍රීඩා ප්‍රෙක්ෂණය කිරීම පමණකි. එයින් යම් විනෝදයක් ලැබිය හැකි නමුත් ක්‍රීඩාවක යෙදීමෙන් ලබන කායික මානසික ආශ්වාදයට එය කෙසේවත් ළං නොවේ.

Taking part in any sport, imparts its specific skills, discipline and training. More than those, sport in general, brings its life-long benefits to participants physically, mentally, morally and socially which have been highly valued in all societies at all times.

The writer's aim is to emphasise those facts to the readers.

ක්‍රීඩාව සහ අධ්‍යාපනය

අධ්‍යාපන කාර්යය තුළ ක්‍රීඩාව ඉතා වැදගත් දෙයක් ලෙස සැලකෙයි. ළදරුවියේ සිටම මිනිස් පැටව් මෙන්ම බොහෝ ක්ෂීරපායි සතුන්ගේ පැටව් ද ක්‍රීඩාවේ යෙදෙනු අපි බොහෝ විට දකිමු. ඒ සුරතල් ක්‍රීඩා නරඹා අපි ඉමහත් ආශ්වාදයක් ලබමු. පියරේ, වයිගොට්ස්කි වැනි අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාඥයින් දක්වන අන්දමට ලාබාල අවස්ථාවේ සිටම ළදරුවන් යෙදෙන ක්‍රීඩා ලෙස පෙනෙන මෙම විවිධ ක්‍රියාවලි කායික මෙන්ම ප්‍රජනන සංවර්ධනයේ ඉතා වැදගත් තැනක් ගනියි. එසේම දරුවන් තුළ ක්‍රීඩා වෙහි යෙදීමට ඇති ස්වාභාවික පෙළඹීම ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් එය ඉගැන්වීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් යොදා ගැනීමද කෙරේ. එහෙත් මේ ලිපියෙන් මා බලාපොරොත්තු වන්නේ ඒ විශේෂ අංශවලට වඩා ක්‍රීඩාවන්හි යෙදීමෙන් අපේ මුළු ජීවිතයටම බලපාන කායික මානසික මෙන්ම අධ්‍යාත්මික වශයෙන් වටිනා ප්‍රතිඵල පිළිබඳ අගැයුමක යෙදීමයි.

පාසැල් සමයේ සිදුවන වර්ධනය

එක් කලෙක ක්‍රීඩා හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරිත්ව පාසැලේ විෂයමාලාවෙන් පිටස්තර, විෂය බාහිර අංශයක් වශයෙන් සලකනු ලැබීය. නමුත් දැන් ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය මාලාවේ අනිවාර්ය අංගයක් ලෙස සැලකේ. එයට හේතුව අද අධ්‍යාපනය යනු පුද්ගලයාගේ කායික මානසික අධ්‍යාත්මික ආදී අංග සියල්ලේම සමබර වර්ධනයක් ලෙස සැලකෙන බැවිනි. ප්‍රාථමික පාසැල්වියේ සිට තෘතීය අධ්‍යාපනයේ අවසන දක්වා වයස 5-18 කාලය තුළ මේ මේ වර්ධනය වේගයෙන් සිදුවේ. මුළු ජීවිතය තුළම නිරෝගීව සිටී මට පදනම වැටෙන්නේ මේ කාලය තුළදී ය.

දියුණු රටවල ශාරීරික වර්ධනයට දක්වන සැලකිල්ල

මේ නිසාම බොහෝ දියුණු රටවල ශාරීරික අධ්‍යාපනයට දැඩි සැලකිල්ලක් දැක්වේ. ප්‍රාථමික මට්ටමේදී පාසැල් කාල සටහනේ දිනපතාම ද්විත්ව කාල පරිච්ඡේද එයට වෙන්කෙරේ. ද්විතියික මට්ටමේදී අපොස සාමාන්‍ය පෙළ දක්වා අඩු ගණනේ ද්විත්ව කාල පරිච්ඡේද දෙකක්වත් වෙන්කෙරේ. බොහෝ පාසැල්වල නගර බදව පවා ක්‍රීඩා පිටියක් සහ ශාරීරික අභ්‍යාසයන් සඳහා ජිම්නේසියමක් අනිවාර්යයෙන්ම ඇත. නැතිනම් එවැන්නකට ළමයින් ගෙනයෑමට පහසුකම් සළසා ඇත. අපොස සාපෙ විභාගයට ශාරීරික අධ්‍යාපනය අනිවාර්ය විෂයක් වන අතර ප්‍රායෝගික අංශයද ඇතුළුව සාමාර්ථය ලැබිය යුතුය. එම විෂය උගන්වන ගුරුවරුනට විශේෂ පුහුණුවක් තිබිය යුතු අතර එම අංශයට වැදගත් තැනක් හිමිවෙයි. අප රටේ එක් කලෙක කායික අධ්‍යාපනය නොවැදගත් විෂයක් විය. නමුත් දැන් අප රටේද මේ විෂය ගැන උනන්දුවක් දක්වනු ලැබීම සතුටට කරුණකි.

මේ ආකාරයට දියුණු රටවල ළමුන් මෙසේ පුහුණුව ලැබ සිටීමේ මහඟු ප්‍රතිඵල පසුගිය ඔලිම්පික් තරඟවලදී අපි දුටුවෙමු. ඒ දස්කම් ආශ්වර්යමත් වූවාසේම පාසැල් සමයේ ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ වැදගත්කමද මනාව පැහැදිලි කළේය. අප රටද ආසියාවේ එවන් ආශ්වර්යයන් පෙන්වීමට දැන් සිටවත් මේ ගැන සැලකිලිමත්වීම වටී.

පාසැල් සමයේ ක්‍රීඩාවල යෙදීමේ යාවජීව වටිනාකම

ඉහත දැක්වූ ශාරීරික අධ්‍යාපනයට අමතරව පාසැල් දිනයේ සවස්වරුවේ ළමුන් යෙදෙන ක්‍රීඩාවන්ද වැදගත් වෙයි. බොහෝ විට කණ්ඩායම් වශයෙන් සංවිධානය වී යෙදෙන මෙම ක්‍රීඩා ශාරීරික සාමාජීය හා මානසික වර්ධනයට මහත් ලෙස ඵලදායී වෙයි. ඉන් හෘදය, පෙනහළු, අක්මාව, වකුගඩු ආදී සිරුරේ අත්‍යවශ්‍ය ඉන්ද්‍රියයන්ගේ වැඩීමට හා පැවැත්මට ආධාරවේ. යොවුන් අවධියේ මෙම වර්ධනය මගින් අනා ගත නිරෝගී සිරුරකට පදනම වැටේ. මහළු වියේදී පවා එම අවයව ඔරොත්තු දෙන නිසා සෞඛ්‍ය සම් පන්න දීර්ඝායු ජීවිතයකට හේතු වෙයි.

Ineta Radevica of Lativia
The European Triple Jump champion

එසේම කණ්ඩායම් වශයෙන් ක්‍රීඩාවල යෙදීම මානසික ප්‍රබෝධය ගෙන දෙනවා මෙන්ම ඉවසීම, අධිෂ්ඨානය හා ජය පරාජය උපේක්ෂාවෙන් පිළිගැනීම, කායික මානසික සමබරතාව රැක ගැන්මට උපකාරීවෙයි. අධ්‍යාත්මික දියුණුවට ද හේතු වෙයි.

අපේ පාසැල්වල ක්‍රීඩා

අපේ අධ්‍යාපන ක්‍රමය සැකැසුණේ එදා ඉංග්‍රීසීන් ගෙන ආ ආකෘතියකට අනුවය. මුදල් ගෙවා ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ඉගෙන ගත් ප්‍රභූ පන්තියේ අතලොස්සක් සඳහා මුලදී මිෂනාරීන් විසින් සහ පසු කලෙක වෙනත් ආගමික සමිති සමාගම් වලින්ද ගෙනගිය කොලීජි වලින්ද වැදගත් යයි සැලකුණු අධ්‍යාපනයක් ලැබිණ. ඒ කොලීජිවල ක්‍රීඩා වශයෙන් සැපයුණේ ක්‍රිකට්, ටෙනිස්, රගර් වැනි එංගලන්තයේ ඉහළ පන්තියේ සුදු අයගේ ක්‍රීඩාවන්ය. අප රටේ වැඩි සංඛ්‍යාව වූ ස්වභාෂාවෙන් ඉගෙන ගත් ළමයින්ට අධ්‍යාපනය ලැබුණේ රජයේ සහ රජයේ ආධාර ලත් පිනට ඉගැන්වූ පාසැල් වලිනි. ඒ පාසැල්වල ක්‍රීඩා නොතිබිණ. ශාරීරික අධ්‍යාපනයට තිබුණේ සරඹ හා වතුවැඩ පමණි.

නිදහස ලැබී ටික කලකට පසු කන්නන්ගර මහතාට පින්සිදුවන්නට නිදහස් අධ්‍යාපනය ක්‍රියාත්මකවීම ද රාජ්‍ය භාෂාව ස්වභාෂාවවීම ද නිසා අධ්‍යාපන අවස්ථා යම් ප්‍රමාණයකට ව්‍යාප්ත වුවද අවාසනාවකට මෙන් පාසැල්වල ක්‍රීඩාවක් ලෙස වැඩි වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වූයේ කදුරු බෝල සහ පොල්පිතිබැට් ක්‍රිකට්ය. ඒ වනවිට රටේ ක්‍රීඩා සමාජ සහ ග්‍රාම සංවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුව විසින් ක්‍රමයෙන් ව්‍යාප්ත කර තිබුණු පාපන්දු සහ වොලිබෝල් ද ගම්බදට පවා ව්‍යාප්තව තිබිණ. එහෙත් ඒවා අභිබවා ක්‍රිකට් පැතිරුණේය. අධ්‍යාපන අවස්ථා විවෘතවීමත් සමග එදා නගරබද පාසැල්වලට සීමාවී තිබුණු ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව විශේෂයෙන් මහා විද්‍යාල මගින් රට හැම තැනටම පැතිරුණේ ය.

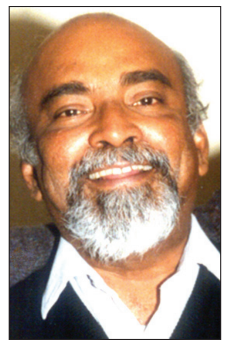
ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව

ක්‍රිකට් යනු ගිම්හාන සෘතුවේදී එහි දීර්ඝ දහවල් කාලය ගෙවා ගැනීමට එංගලන්තයේ ඉංග්‍රීසි ජාතික පිරිමින් විසින් වික්ටෙ-ෝරියානු රාජ්‍ය සමයේ ගොඩ නගා ගන්නාලද කම්මැලි ක්‍රීඩාවකි. බ්‍රිතාන්‍ය රාජ්‍ය සමයේ එහි යටත් විජිතවලටද මෙම ක්‍රීඩාව ව්‍යාප්තවිය. එහෙත් යුරෝපයේ වත් ක්‍රිකට් ව්‍යාප්ත වූයේ නැත. ලෝකයේ ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාව පාපන්දු ය. අද එංගලන්තයේද ක්‍රීඩාව වශයෙන් ජනප්‍රියව පවතින්නේ එයයි. නවීන ලෝකයේ වේගවත් ජීවන ශෛලියට ක්‍රිකට් වැනි කම්මැලි මහත්වරුන් ගේ ක්‍රීඩාවක් නොගැලපේ.

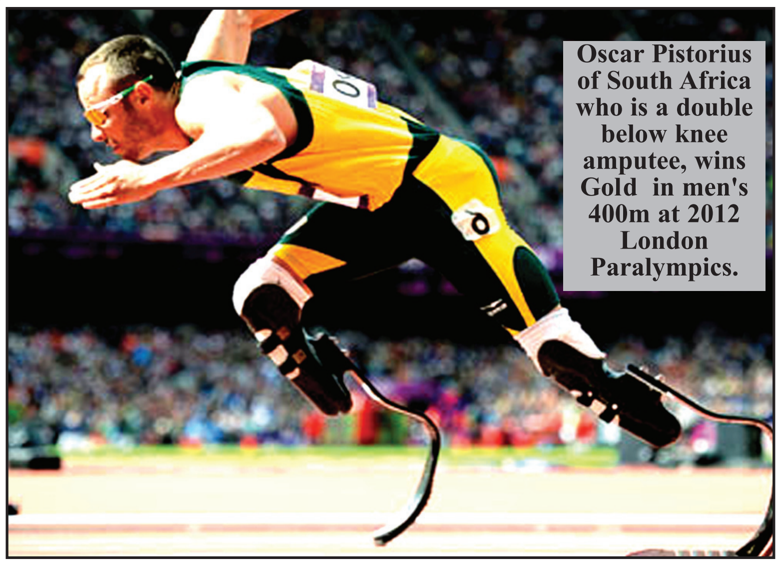
අවාසනාවකට අපි තවමත් ක්‍රිකට් පසුපස දුවමින් සිටිමු. එය අද ජාතික ධනය කන නාස්තික දූෂිත තත්වයකට වැටී තිබේ. යොවුන් පරපුරේ සහජ ක්‍රීඩා දක්ෂතාවන් වර්ධනයවීම මෙම ක්‍රිකට්වලට යටවීම නිසා වැලැක්වී ඇත. අප රටේ ක්‍රීඩා අමාත්‍යංශයක් 1964දී පිහිටු වන ලදී. අර්ධ ශතවර්ෂයකට ළංවන මේ කාලය තුළ එය කළේ කුමක් දැයි ඇසීමටද, නව මාර්ග ගැන සිතා බැලීමට ද කාලය එළඹ ඇත.

ක්‍රීඩා සහ අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශවල වගකීම

මෙවර ඔලිම්පික්වලට ලංකාවෙන් විවිධත්වයකින් යුතු ප්‍රබල ක්‍රීඩක කණ්ඩායමක් (අඩුම ගණනේ 25ක් වත්) සහභාගිවනු ඇතැයි අපි උදක්ම බලාපොරොත්තු වුනෙමු. නමුත් එම බලාපොරොත්තු සුන්විය. ක්‍රීඩාවලට අප ළමා සහ යෞවන පරපුරේ සහජ දක්ෂතා එමට තිබේ. අප රටට ඔලිම්පික් රන්පදක්කම් ගෙන එන්නට සමත් දක්ෂතා මේ පරපුරේ නිසැකවම සැඟවී ඇත. මේවා සොයාගෙන පුහුණු කොට ප්‍රබල ඔලිම්පක් ක්‍රීඩා කණ්ඩායමක් තව සිව් වසරකින් බ්‍රෙසීලයට යැවීමට දැන් සිටම ආරම්භකිරීම මෙම අමාත්‍යංහ දෙක එකමුතුව කළයුතු වගකීමයි. ක්‍රිකට් පැත්තකට දමා අප යෞවනයන්ගේ ධාවන සහ ක්ෂේත්‍ර (ජවන හා පිටිය) ක්‍රීඩා සඳහා ගම්බද ප්‍රදේශවලින් සොයාගත යුතුය. මුහුදුකරයේ වෙසෙන යෞවන යෞවනියන්ට පිහිනීම සහජ දක්ෂතා වකි. අප මේ මුතු මැණික් සොයාගත යුතුය. අර කුඩා ජැමෙයිකාවට ලෝක වාර්තා පිහිටු වන්නට හැකිවූයේ නම් අපට බැරි ඇයි දැයි සිතිය යුතුය. තව වසර හතරකින් රන්රිදී පදක්කම් අප රටට ගතහොත් නිරායාසයෙන්ම ලංකාව දකුණු ආසියාවේ ක්‍රීඩා ආශ්වර්යය වනු ඇත.



♦ **වකුල ගුණපාල**
Wakula Gunapala - Essex UK



Oscar Pistorius of South Africa who is a double below knee amputee, wins Gold in men's 400m at 2012 London Paralympics.