

# සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු

රටේ ශ්‍රම බලකායට එක් වීමේ සුදුසු වයසට එළඹෙමින් සිටින ඔබ සෞඛ්‍යවත් නව යෞවනයෙකු විය යුතු ය. සෞඛ්‍යවත් බව රැක ගැනීමට නම් ශාරීරික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා නිසි පරිදි පවත්වා ගත යුතු ය. ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතු හැකියාවන් ය. එම හැකියාවන් ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග ලෙස හැඳින්වේ. ශාරීරික යෝග්‍යතාව දක්ෂතා ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව සහ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව ලෙස දෙකොටසකි. මෙම දෙකොටස ම විවිධ ක්‍රියාකාරකම් මගින් වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය.

හත්වන ශ්‍රේණියේ දී ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පහක් ද, එම සාධක ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරෙන් වැඩි දියුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් ද එම සාධක මැන බැලීම සඳහා යෝග්‍ය පරීක්ෂණ ද පිළිබඳ දැනුමක් ඔබ ලබාගෙන ඇත.

මෙම පාඩමෙන් එදිනෙදා ජීවිතය සෞඛ්‍යවත්ව ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය “සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව” යන්න හඳුනා ගෙන එහි සාධක සංවර්ධනය කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය.

## ශාරීරික යෝග්‍යතාව

අපි උදැසන අවදි වී රාත්‍රී නින්දට යන තෙක් ම විවිධ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු. මෙම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේ දී අපට විවිධ වලන දැක්වීමට සිදු වේ. අප දක්වන මෙම වලන විවිධ මට්ටම්වලින් සිදු කෙරේ.

මෙම ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේ දී සෑම පුද්ගලයකුට ම එක සේ වෙහෙසක් නොදනේ. එක් අයෙකුට එම ක්‍රියාකාරකම් කිරීම පහසු වන අතර. තවත් අයෙකුට එම කාර්යය කිරීමට වෙහෙසක් දැරීමට සිදු වේ. මෙසේ වෙනස්කම් සිදු වන්නේ ඇයි දැයි ඔබ සිතා බැලුවා ද? එයට හේතු වන්නේ එක් එක් පුද්ගලයන් සතු ශාරීරික යෝග්‍යතාවේ පවතින වෙනස්කම් ය.

හැදින්වීමේ දී අප සඳහන් කළ එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතු හැකියා ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග මෙන් ම ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක, ශාරීරික යෝග්‍යතා සංසටක වශයෙන් ද හඳුන්වයි. මෙම ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග විවිධ ව්‍යායාම කිරීම, විවිධ ක්‍රීඩාවල යෙදීම සහ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මගින් වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය.

### සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව

ඔබගේ ශරීරය නිර්මාණය වී ඇත්තේ පද්ධති ඒකරාශී වීමෙනි. මෙම පද්ධති එකට එකතු වී ක්‍රියා කරන ආකාරය අපි උද්‍යෝග්‍යයක් ඇසුරින් සලකා බලමු.

ඔබ ක්‍රීඩා පිටියේ දී ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා කරන විට පන්දුව ඇල්ලීමට වේගයෙන් පන්දුව දෙසට දිව ගිය අවස්ථාවක් සිහි කරන්න. ඔබ දුවන විට හෘද ස්පන්දනය (ගැස්ම) හා හුස්ම ගැනීමේ වාර ගණන වැඩි වේ. ශරීරයට අවශ්‍ය වැඩිපුර ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය ලබා ගැනීමට ශ්වසන වාර ගණන වැඩි විය. එම ඔක්සිජන් ශරීරය පුරා වේගයෙන් බෙදා හැරීමට හෘදය වේගයෙන් ක්‍රියාත්මක වී හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩි විය.

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක යනු, අපගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වා ගැනීමට සෘජුව දායක වන සාධක වේ.

### සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක

1. හෘදයාශ්‍රිත දූරීමේ හැකියාව (cardiovascular endurance)
2. ජේශීමය දූරීමේ හැකියාව (mascular endurance)
3. ජේශීමය ශක්තිය (muscular strength)
4. නම්‍යතාව (flexibility)
5. ශාරීරික සංයුතිය (body composition)

ඉහත දක්වන ලද සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා ගුණාංග, පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

## හෘදයාශ්‍රිත දුර්මේ හැකියාව

මෙම යෝග්‍යතාව හෘදය හා පෙණහලු ආශ්‍රිත දුර්මේ හැකියාව ලෙස ද හැඳින්වේ. මෙය ක්‍රීඩාවේ දී ඉතා වැදගත් සාධකයක් වේ. ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයේ දී ඔක්සිජන් භාවිත වේ. අපද්‍රව්‍ය ලෙස කාබන්ඩයොක්සයිඩ් නිපදවේ. ශ්වසන පද්ධතිය ශරීරයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් ලබා ගනියි. එම ඔක්සිජන් ශරීරයේ සෛලවලට ගෙන යන්නේ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය මගිනි. අපද්‍රව්‍ය ලෙස පිට වන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් සෛලවල සිට රුධිරය මගින් පෙණහලු වෙත ගෙන ගොස් ප්‍රශ්වාසය මගින් පෙණහලුවලින් ඉවත් කෙරේ. ඒ අනුව මෙම ක්‍රියාවලියට ශ්වසන පද්ධතිය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය දායක වේ.

හෘදයාශ්‍රිත දුර්මේ හැකියාව යනු ශාරීරික ව්‍යායාම්වල දී සහ ක්‍රියාකාරකම්වල දී හෘදය හා ශ්වසන පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී ශරීරයේ මාංශ පේශි වෙත වැඩි ඔක්සිජන් සැපයුමක් ලබා දීමට ඇති හැකියාවයි.

### හෘදයාශ්‍රිත දුර්මේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්

මෙම ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේ දී හෘද ස්පන්දනය සාමාන්‍ය හෘද ස්පන්දන වේගයට වඩා මදක් වැඩි විය යුතු ය. සාමාන්‍ය හෘද ස්පන්දන වේගයෙන් ඔබගේ එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වල කොපමණ කාලයක් නිරත වුවත් එය මෙම යෝග්‍යතාව වර්ධනයට ඉවහල් නොවේ.

එසේ නම් පයින් ගමන් කිරීමේ දී කඩිසරව මදක් වේගයෙන් ඇවිදීම, එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වලට යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිත නොකොට ශරීරය වෙහෙසා එම කාර්යයන් ඉටු කිරීම මගින් මේ සඳහා අවශ්‍ය ව්‍යායාම ගෙදරදී ම සිදු කළ හැකි ය.

උදා:

- කඩිසරව ඇවිදීම
- බයිසිකල් පැදීම
- හැල්මේ දිවීම (Jogging), සෙමෙන් දිවීම
- පිහිනීම
- ස්වායු ව්‍යායාම්වල නිරත වීම



15.1 රූපය - බයිසිකල් පැදීම නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි

ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබගේ ස්වසන පද්ධතිය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී මෙම යෝග්‍යතා සාධකය වර්ධනය වේ.

### හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනයෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

1. ඔක්සිජන් බෙදා හැරීම හා ඔක්සිජන් භාවිත කිරීමේ හැකියාව වැඩි වේ.
2. ශරීරය තුළ ක්‍රියාකාරිත්වය නිසා නිපදවන අපද්‍රව්‍ය ඉක්මනින් පිට වීම සිදු වේ.
3. අඩු මහන්සියකින් වැඩි කාර්යයන් ප්‍රමාණයක් ඉටු කිරීමට හැකි වේ.
4. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දක්ෂතා වර්ධනය වේ.
5. මානසික සතුට ඇති වේ.
6. වැඩිපුර ඇති මේදය දහනය සහ එමගින් බර පාලනය වීම.

### ක්‍රියාකාරකම

විනාඩි පහක් හැල්මේ දිවීමට පෙර හා දිවීමෙන් පසු හෘද ස්පන්දන වේගය හා ශ්වසන වේගය මනින්න.

### පේශිමය දැරීමේ හැකියාව

ඔබගේ පාද හා අත් වලනය කරන්න. මෙම වලනයේ දී මාංශ පේශි ක්‍රියා කරන ආකාරය හොඳින් පරීක්ෂා කරන්න. උදැසන අවදි වීමේ සිට නින්දට යන තෙක් ඔබගේ ශරීර වලනයට පේශි පද්ධතිය උපකාරී වේ. මෙය දිගු කාලයක් කිරීම සඳහා පේශි පද්ධතියේ දැරීමේ හැකියාව හොඳින් වර්ධනය විය යුතු ය.

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

## ජේෂ්ඨය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්

මෙම ක්‍රියාකාරකම් වැඩි වාර ගණනක් හෝ වැඩි කාලයක් තුළ නිරත වීම වැදගත් වේ. එසේ ම මෙම ක්‍රියාකාරකම් ජේෂ්ඨවලට බරක් දැනෙන ලෙස සිදු විය යුතු ය. ඒ සඳහා ඔබගේ ශරීරයේ බර යොදාගෙන හෝ අමතර බරක් යොදාගෙන සිදු කළ හැකි ය.

උදා :

- කඳු නැගීම
- වැල්ලේ දිවීම
- පඩිපෙළ නැගීම
- විවිධ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
- යන්ත්‍ර මගින් කෙරෙන ව්‍යායාම (අමතර බරක් යොදා ගැනීම)
- පාපන්දු, බැඩ්මින්ටන් වැනි ක්‍රීඩාවල නිරත වීම
- දිගුවේ ලාවක් වත්තේ උ දලු ගැම, කුඹුරු කෙටීම, දර පැළීම, ලිඳෙන් වතුර ඇදීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම



15.2 රූපය - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදීම

## ජේෂ්ඨය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනයෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

1. මහන්සියෙන් තොරව වැඩි කාලයක් යම්කිසි කාර්යයක යෙදීමට හැකියාව ලැබේ.
2. අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් කිරීමේ හැකියාව ලැබේ.
3. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දක්ෂතා වර්ධනය වේ.

### **五 五** ක්‍රියාකාරකම

පන්තියේ සියලු දෙනා කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදෙන්න. එක් කණ්ඩායමක් රවුමක් සාදා ගන්න. එම රවුම තුළට අනිත් කණ්ඩායම පැමිණෙන්න. රවුමේ සිටින එක් අයෙකු මැද සිටින කණ්ඩායමේ අයව කුන්දුවෙන් පනිමින් අල්ලන්න. අසු වූ අය තරගයෙන් ඉවත් වෙති. කුන්දුවෙන් පනින්නා වෙහෙසට පත් වූ විට රවුම වටා සිටින ඔහුගේ කණ්ඩායමේ වෙනත් අයෙකු ඒ සඳහා යොමු කරයි.

## ජේශිමය ශක්තිය

බර ඉසිලීමේ ක්‍රීඩාව සඳහා ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩකයන්ගේ ශරීරයේ හැඩය හා ඔවුන්ගේ කැපී පෙනෙන මාංශ පේශි ඔබ දැක ඇත. ඔබගේ අත් හා පාද මෙන් නොව ඔවුන්ගේ ශරීරයේ මාංශ පේශි නෙරා පේශීන්ගේ හැඩය හොඳින් දැක ගත හැකි ය. මොවුන්ගේ ජේශිමය ශක්තිය වැඩි ය. බර උසුලන ක්‍රීඩකයකු ජයග්‍රහණය කරන්නේ වැඩි බරක් එසවීමෙනි. වැඩි බරක් එසවීම සඳහා ජේශිමය ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. එසේ ම කෙටි දුර ධාවකයන්ට ද පැනීම හා විසි කිරීම් ඉසව් සඳහා ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩකයන්ට ද ජේශිමය ශක්තිය වැදගත් වේ. බර ඔසවන රැකියාවල නියුක්ත අයට ද වැඩි ජේශිමය ශක්තියක් අවශ්‍ය වේ. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබට බරක් තල්ලු කිරීමට, ඇදගෙන යාමට මෙන් ම බරක් එසවීමට ද ජේශිමය ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.

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

### ජේශිමය ශක්තිය වර්ධන කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්

මෙම ක්‍රියාකාරකම් මාංශ පේශිවලට වැඩි බරක් ලැබෙන සේ අඩු වාර ගණනක් සිදු කිරීම වැදගත් ය.

උදා:

- පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- පුෂ්ප්ස් (Push - ups)
- හාෆ් ස්කොට් (Half - squatt)
- උපදේශකයකු යටතේ බර ඉසිලීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම
- බර ඉසිලීමේ යන්ත්‍ර මගින් කරනු ලබන ව්‍යායාම
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී බර උපකරණ තල්ලු කිරීම, ළිඳෙන් වතුර ඇදීම, බරක් යොදා විල්බැරෝව ගෙන යාම ආදී ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම

} මේවා වඩාත් සුදුසු වන්නේ වයස අවුරුදු 17ත් පසුය.



15.3 රූපය - පුෂ්ප්ස්



15.4 රූපය - හාග් ස්කොට්

### පේශිමය ශක්තිය වර්ධයෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

1. මාංශ පේශි හා රුධිරනාල හොඳින් වර්ධනය වීම
2. පේශිවලට රුධිර සැපයුම වැඩි වීම
3. පේශි ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය වීම
4. මාංශ පේශිවලින් වැඩි බලයක් නිපදවීමට හැකි වීම
5. මාංශ පේශිවල මනා පෙනුම නිසා ශරීරයට හොඳ හැඩයක් ලැබීම
6. ක්‍රීඩා දක්ෂතා වර්ධනය වීම



#### ක්‍රියාකාරකම

දෙදෙනා බැගින් මුහුණට මුහුණ ලා සිට ගෙන අත්ලට අත්ල තබා ඉදිරියට හා පිටුපස දැන් තෙරපන්න. මෙහි දී දෙදෙනාගේ ම එක ම පැත්තේ පාදය ඉදිරියෙන් තබන්න.

### නමඝනාව

ඔබ ජම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාව සිදු කරන ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් දැක තිබේ ද? ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් අනුව ශරීරය නැවීම සිදු වන්නේ කුමන ස්ථානයකින්දැයි ඔබ සොයා බැලුවා ද? ශරීරය වලනය කළ හැක්කේ සන්ධි තිබෙන ස්ථානවලින් ය.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී පුද්ගලයන්ට විවිධ ඉරියව්වල නිරත වීමට සිදු වේ. ඒ සඳහා ශරීරය විවිධ සන්ධි ඔස්සේ නැවීමට සහ දිග හැරීමට සිදු වේ. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී ද නම්‍යතාව ඉතා වැදගත් වේ. නම්‍යතාව අඩු වුවහොත් අපගේ කාර්යක්ෂමතාව අඩු වේ.

නම්‍යතාව යනු සන්ධියක් හරහා වැඩි පරාසයකින් චලනය වීමට හෝ ඇදීමට ඇති හැකියාවයි.

### නම්‍යතාව වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකම්

- විවිධ ඇදෙන සුලු ව්‍යායාම්වල නිරත වීම
- ජම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
- යෝග ව්‍යායාම් කිරීම
- පිහිනීම
- නර්තනය
- ඉහළ ඇති දෙයක් ගැනීම, බිම වැටුණු යමක් ඇහිලීම, ගොයම් කැපීම, බරක් ඇදගෙන යාම වැනි එදිනෙදා ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම



15. 5 රූපය - පිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම්

### නම්‍යතාව වර්ධනය කිරීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

1. සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ අඩු වේ.
2. සන්ධි උපරිම ක්‍රියාකාරී මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට හැකි ය.
3. නිවැරදි ඉරියව් ඇති වේ.
4. සමබරතාව ඇති වේ.
5. ක්‍රීඩාවේ වැඩි දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කළ හැකි ය.

### 五支 ක්‍රියාකාරකම

දෙපා ඉදිරියට දිගු කර බිම වාඩි වී කඳ නමා දත් දිගු කර, දෙපයේ ඇඟිලි තුඩු ඇල්ලීමට උත්සාහ කරන්න.



## ශාරීරික සංයුතිය

අපේ ශරීරය තැනී ඇත්තේ ජලය, ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ, සහ මේදය එකතු වීමෙනි. ශරීරය තැනී ඇති එම ද්‍රව්‍ය කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකි ය.

1. මේදමය කොටස්
2. මේදමය නොවන කොටස්

මේදමය කොටසට ශරීරයේ තැන්පත් වී ඇති මේද පටක අයත් වේ. මේදමය නොවන කොටසට ශරීරයේ ඇති පේශි, අස්ථි, සම, ජලය ආදිය අයත් වේ.

**ශාරීරික සංයුතිය යනු ශරීරය තැනී ඇති විවිධ කොටස්වල එකතුව යි.**

විවිධ පුද්ගලයන්ගේ ශරීරවල උසෙහි හා මහතෙහි විවිධ වෙනස්කම් දක්නට ලැබේ. මහත ශරීරවල සම යට තැන්පත් වී ඇති මේද ප්‍රමාණය වැඩි ය. කෙටි ශරීරවල මේද තැන්පත් වී ඇති ප්‍රමාණය අඩු ය.

ශාරීරික සංයුතිය නිවැරදි ප්‍රතිශතයට පැවතීම සෞඛ්‍යවත් බවට හේතු වේ. ක්‍රීඩකයෙකුගේ ශාරීරික දක්ෂතා හා ශාරීරික සංයුතිය අතර මනා සබඳතාවක් පවතී. ශාරීරික සංයුතිය නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාමෙන් ශරීරයට පහසුවක් දෙන අතර දක්ෂතා ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගැනීමට එය උපකාරී වේ.

### නිවැරදි ශරීර සංයුතියක් පවත්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්

- වයසට හා යෙදෙන ක්‍රියාකාරකම්වලට ප්‍රමාණවත් පරිදි සමබල ආහාර ලබා ගැනීම
- අධික සීනි, තෙල්, ලුණු අඩංගු ආහාර අවම කිරීම
- ශරීරයේ මේදය දහනය වන ව්‍යායම්වල දිනකට අවම ලෙස විනාඩි 30 ක් වත් නිරත වීම  
උදා: වේගයෙන් ඇවිදීම, සෙමෙන් දිවීම, ස්වායු ව්‍යායම්වල නිරත වීම නර්තනයේ යෙදීම
- එදිනෙදා ගෙදර වැඩ කටයුතුවල කඩිසරව, ක්‍රියාශීලීව නිරත වීම
- එදිනෙදා කටයුතුවල දී යන්ත්‍ර භාවිත නොකොට ඒ සඳහා තමාගේ ශ්‍රමය වැය කිරීම

- හැකි සෑම විට ම පයින් ගමන් කිරීම, පඩිපෙළවල් නැගීම
- විවේකය හා නින්ද නිසි ලෙස ලබා ගැනීම
- මත් පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකිරීම



15. 6 රූපය - සෙමෙන් දිවීම



15. 7 රූපය - නර්තනයේ යෙදීම

**නිවැරදි ශරීර සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝජන**

1. නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගෙන යාමට හැකි වේ.
2. මේද ප්‍රතිශතය අඩු වීම නිසා ශරීරයට නිසි හැඩයක් හා පහසුවක් ලැබේ.
3. බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකීමට උපකාරී වේ.
4. ශරීරය කාර්යක්ෂමව හසුරුවා ගත හැකි වේ.
5. දණහිස් හා වළලුකර ආශ්‍රිත සන්ධි ආබාධ අවම වේ.



### ක්‍රියාකාරකම

රිද්මයානුකූල සංගීතයකට අනුව නර්තනයක් හෝ ව්‍යායාම මාලාවක් නිර්මාණය කර ක්‍රීඩා පිටියේ දී එහි නිරත වන්න.

### සාරාංශය

ශාරීරික යෝග්‍යතාවේ එන සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක අපගේ සෞඛ්‍ය තත්වය හොඳින් පවත්වා ගැනීම සඳහා සෘජුව ම දායක වේ.

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක නම් හෘදයාශ්‍රිත දූර්මේ හැකියාව, පේශිමය දූර්මේ හැකියාව, පේශිමය ශක්තිය, නම්‍යතාව සහ ශාරීරික සංයුතිය වේ.

විවිධ ක්‍රියාකාරකම්, ව්‍යායාම, ක්‍රීඩා සහ එදිනෙදා සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් ආදියේ ගැළපෙන පරිදි නිරත වීමෙන් ඉහත සඳහන් කළ එක් එක් යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය.



### අභ්‍යාස

පහත වගුව පුරවන්න.

යෝග්‍යතා සාධකය	යෝග්‍යතා සාධකය හැඳින්වීම	යෝග්‍යතාව වර්ධනය සඳහා ක්‍රියාකාරකම්	යෝග්‍යතා වර්ධන කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන
හෘදයාශ්‍රිත දූර්මේ හැකියාව		1. 2.	1. 2.
පේශිමය දූර්මේ හැකියාව		1. 2.	1. 2.
පේශිමය ශක්තිය		1. 2.	1. 2.
නම්‍යතාව		1. 2.	1. 2.
ශාරීරික සංයුතිය		1. 2.	1. 2.