

# ක්‍රීඩාව තුළින් සමාජීය සාරධර්ම පුහුණු වෙමු

මිනිස්සු තනි තනිව ජීවත් වනවාට වඩා සාමූහිකව ජීවත් වීමට ප්‍රිය කරති. මෙසේ පුද්ගලයින් කීප දෙනෙකු එකතු වූ කල එය සමාජයක් ලෙස සඳහන් කළ හැකි වේ. ඔබේ පවුල කුඩා ම සමාජ ඒකකය වේ. පුද්ගලයෙකු සමාජයට අනුගත වීමට නම් සමාජය තුළ පවතින නීතිරීති, ආචාර ධර්ම, සිරිත් විරිත්වලට අනුව කටයුතු කළ යුතු වේ. අපගේ ජීවිතයේ දී සමාජානුයෝගී වීම සඳහා ලැබෙන අවස්ථා බොහොමයකි. ඒ අතරින් පාසල ප්‍රධාන තැනක් ගනී. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන විෂය සමගාමී හා විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සමාජානුයෝගී පුද්ගලයෙකු වීමට ඔබට උපකාරී වේ. විශේෂයෙන් ම පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී විවිධ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගී වී ලබන අත්දැකීම් ඒ සඳහා බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. මෙසේ සමාජීය සාරධර්ම හැඩ ගැස්වීම සඳහා ක්‍රීඩාව විශාල මෙහෙයක් ඉටු කරයි.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ක්‍රීඩාවේ ගෞරවයත්, ක්‍රීඩකයන්ට ආරක්ෂාවත්, සාධාරණයත් ලබා ගත හැකි බව අප ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඩමෙන් ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල සමාජීය වටිනාකම් හඳුනා ගනිමු

## ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම

පාසලේ සෑම දරුවෙකුට ම සහභාගී විය හැකි අයුරින් විවිධ ක්‍රීඩා විවිධ මට්ටම්වලින් පාසල් මගින් ක්‍රියාත්මක වේ.

- සුළු ක්‍රීඩා හා අනුක්‍රීඩා
- පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග
- පන්ති අතර සුහද තරග
- පාසල් අතර සුහද තරග
- කලාප ක්‍රීඩා තරග
- පළාත් ක්‍රීඩා තරග
- සමස්ත ලංකා ක්‍රීඩා තරග
- ජාත්‍යන්තර නැතහොත් අන්තර්ජාතික ක්‍රීඩා තරග

ඉහත සඳහන් කර ඇති අවස්ථා අතරින් එක් අවස්ථාවකට හෝ ඔබ ද සහභාගී වන්නට ඇති. එහි දී, නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් අත්දැකීම් බොහොමයක් ඔබ ලබා ගන්නට ඇති.

## 五 五 ක්‍රියාකාරකම

පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේ දී ඔබ එක් නිවාසයක මීටර් 100 x 4 සහාය දිවීමේ කණ්ඩායම නියෝජනය කරයි නම් එම කණ්ඩායමේ ඵලදායී සාමාජිකයෙකු වීම සඳහා ඔබ තුළ පවත්වා ගත යුතු ගුණාංග සඳහන් කරන්න.

එක් එක් ක්‍රීඩාවට අදාළව පනවා ඇති සම්මතයන් ක්‍රීඩා නීති වේ. උදහරණ ලෙස ක්‍රීඩා පිටියේ දිග, පළල සහභාගී විය හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව, භාවිත කරන උපකරණවල ප්‍රමිතිය හා බර ප්‍රමාණ සඳහන් කළ හැකි වේ.

ක්‍රීඩා රීති යනු ක්‍රීඩාවේ පැවැත්ම සඳහා යොදාගන්නා පොදු පිළිගැනීම් වේ. උදහරණයක් ලෙස ක්‍රීඩා තරගයක් සඳහා අදින ඇඳුම සඳහන් කළ හැකි වේ.

ක්‍රීඩා නීති රීති නිසි ලෙස පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය ගුණධර්ම, සම්ප්‍රදායන් හා යහපත් හැසිරීම් ආදිය ක්‍රීඩාවේ ආචාරධර්ම ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. උදහරණ ලෙස ක්‍රීඩා තරගයක් අවසානයේ දී දෙපිලේ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් අතට අත දීම, විනිසුරුවන්ට අතට අත දීම, ආදිය සඳහන් කළ හැකි වේ.

නීති රීති පිළිපදිමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම ක්‍රීඩා ආචාරධර්මවලට අනුගත වීමකි. එය සාරධර්ම සුරැකීම මෙන් ම සමාජ සම්මත, පිළිගැනීම්වලට ද ගරු කිරීමකි.



18.1 රූපය - දෝෂ දර්ශන එල්ල වීම

ක්‍රීඩා දක්ෂතා උපරිම මට්ටමින් තිබුණ ද, ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු නොකිරීමෙන් ක්‍රීඩකයාට ද, කණ්ඩායමට ද පහත දැක්වෙන අවාසිදායක තත්වයන් ඇති වේ.

- තරගයෙන් ඉවත් වීමට සිදු වීම
- තරග තහනම් පැනවීම
- අවඥාවට ලක් වීම

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි.

- දෝෂ දර්ශන ඵලේච වීම
- නොසලකා හැරීම
- නරඹන්නන් අතර පිළිගැනීම අඩු වීම

දක්ෂ පා පැදි ශූරයෙකු වූ ඇමරිකාවේ ලාන්ස් ආමස්ට්‍රෝං හා දක්ෂ කෙටි දුර ධාවන ශූරයක වූ ඇමරිකාවේ මේරියන්ස් ජෝන් යන දෙදෙනා පිළිවෙලින් ලෝක පා පැදි සචාරියෙන් හා ඔලිම්පික් කෙටි දුර දිවීමේ තරගයක දී ජයග්‍රහණය කර ලබා ගත් රන් පදක්කම් අහිමි කර ගත්තේ ක්‍රීඩා නීති රීතිවලට පටහැනිව තහනම් උත්තේජක භාවිත කර තරගවලට සහභාගී වූ නිසා ය. සමාජයේ ගෞරවයට, පිළිගැනීමකට පත් වී සිටි ඔවුහු දෙදෙනා මෙම ක්‍රියාව නිසා සැමගේ අප්‍රසාදයට පත් වූහ.

**සමාජය තුළ දී ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වීමේ වටිනාකම**

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම මගින් අපේක්ෂා කරනුයේ සෑම පුද්ගලයෙකුගේ ම යහපත් වෙනස් වීමකි. එය පුද්ගලිකව හෝ අන්තර්පුද්ගල ලෙස හෝ සාමූහිකව සිදු විය හැකි ය. එම යහපත් වෙනස්කම් හේතුවෙන් පහත වාසි ලබාගත හැකි වේ.

- විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට හැකි වීම
- කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය සංවර්ධනය කර ගැනීමට හැකි වීම
- සාමූහිකව කටයුතු කිරීමට පුහුණු වීම
- එකිනෙකා අතර සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වීම
- දෛනික කාර්යයන්වල තෘප්තිමත්ව නිරත වීමට හැකි වීම
- ඕනෑ ම සමාජ ඒකකයක සතුටින් කාලය ගත කිරීමට හැකි වීම
- සමාජයට හිතකර, ගුණගරුක, ආචාරශීලී, සමාජානුයෝගී පුද්ගලයින් බිහි වීම

ඔබ ද ක්‍රීඩාවේ නිරත වී ඉහත වාසි ළඟා කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්න.

නීති ගරුක ලෙස ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් පුද්ගලයෙකු ඕනෑ ම සමාජයක දී යහපත් අයෙකු ලෙස, ගෞරවනීය පිළිගැනීමකට ලක් වේ.

මේ අනුව ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල සමාජීය වටිනාකම් පවතින බව ඔබට පැහැදිලි වන්නට ඇත.

පාසල් කාලය තුළ දී ක්‍රීඩාවක නිරත වන විට පන්ති කාමරයෙන් ලබන ශාස්ත්‍රීය දැනුමට අමතරව තවත් බොහෝ අත්දැකීම් ඔබගේ ජීවිතයට ළඟා කර ගත හැකි වේ. විශේෂයෙන් ම පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් පසු උසස් අධ්‍යාපනයට හෝ රැකියාවකට ගිය පසු ක්‍රීඩාව තුළින් ලැබුණු අත්දැකීම් ඔබට බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

එසේ ඔබට ලැබෙන යහපත් ගුණාංග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ක්‍රියාශීලී බව
- සුභද්‍රීලී බව
- සංවිධාන ශක්තිය
- තීරණ ගැනීමේ හැකියාව

- ගැටලු නිරාකරණය කිරීමේ හැකියාව
- යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා ගොඩ නගා ගැනීමේ හැකියාව
- විත්තවේග පාලන හැකියාව
- නායකත්ව හැකියාව
- අනුගාමිකත්ව හැකියාව
- අනුවේදනය



18.2 රූපය - සුභදූෂිලී බව

### 五支 ක්‍රියාකාරකම

8 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙනගෙන ඇති අනුක්‍රීඩාවක් මතකයට නගා ගන්න. මිතුරන් සමග එහි නිරත වන්න. එම ක්‍රීඩාවේ යෙදීමෙන් ඔබේ ජීවිතයට එක් කර ගත හැකි වටිනාකම් ලැයිස්තු ගත කරන්න.

### ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගන්නේ කෙසේ ද?

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ඔබට සමාජයේ විවිධ පාර්ශ්ව සමග කටයුතු කිරීමට සිදු වේ. යම් යම් අවස්ථාවල දී කණ්ඩායමේ සිටින අනෙක් සාමාජිකයින්ගේ එකමුතු බව, සහයෝගය නොලැබුණු විට විවිධ ගැටලුවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

තම ප්‍රතිවාදීන් සමග ගැටුම් ඇති කර ගැනීම, විනිසුරුවන් සමග බහින්බස් වීම, නරඹන්නන් විසින් ක්‍රීඩකයන් වෙත ගල්, බෝතල් වැනි ද්‍රව්‍යවලින් දමා ගැසීම ආදී දෑ රූපවාහිනියෙන් ඔබ දැක තිබෙන්නට පුළුවන. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී මෙවැනි ගැටුම් ඇති නොවීමට අපි වගබලා ගත යුතු වෙමු.

ඒ සඳහා කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් සමග, ප්‍රතිමල්ලවයන් සමග, විනිසුරුවන් සමග, නරඹන්නන් සමග කටයුතු කිරීමේ දී ඔබ තුළ සංවර්ධනය කර ගත යුතු ගුණාංග පවතී.

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි.



කණ්ඩායම් සමාජකයින් සමග කටයුතු කිරීමේ දී පවත්වා ගත යුතු ගුණාංග ක්‍රීඩා කණ්ඩායමකට එම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් සහ පුහුණුකරුවෝ ඇතුළත් වෙති. බොහෝ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල ජයග්‍රහණය රඳා පවතින්නේ කණ්ඩායම් සාමාජිකයින්ගේ දක්ෂතාව, කැපවීම හා කණ්ඩායම් හැඟීම මත වේ.



18.3 රූපය - කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීම

ඒ සඳහා පහත ගුණාංග අප තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු වේ.

- උද්යෝගයෙන්, කැපවීමෙන් හා සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම
- කණ්ඩායමේ විවිධ කාර්යයන් සඳහා උනන්දුවෙන් සහභාගී වීම
- එකිනෙකාගේ අඩු පාඩු විවේචනය කිරීම හා උපහාසයට ලක් කිරීමෙන් වැළකීම
- අන් ක්‍රීඩකයින් පිළිබඳ පැමිණිලි කිරීමවලින් වැළකීම
- සාමාජිකයින්ට උදව් කිරීම
- නියමිත පරිදි පුහුණුවීම්වල යෙදීම
- පුහුණුකරුවන්ට අවනත වීම හා ගරු කිරීම
- නායකත්වයට ගෞරව කිරීම
- අන්‍ය මත ඉවසීම
- නම්‍යශීලීව කටයුතු කිරීම

ප්‍රතිමල්ලවයන් සමග කටයුතු කිරීමේ දී පවත්වා ගත යුතු ගුණාංග

ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී ප්‍රතිමල්ලවයන් ලෙස සැලකෙන්නේ අදාළ වයස් සීමාවේ ම තරග කිරීමට පැමිණෙන ප්‍රතිවිරුද්ධ පිල යි. ප්‍රතිවිරුද්ධ පිල කිසි කලෙකත් විරුද්ධවාදීහු නොවෙති.



18.4 රූපය - ප්‍රතිවාදීන් සමග සුභද්‍රව කටයුතු කිරීම

ප්‍රතිමල්ලවයන් සමග කටයුතු කිරීමේ දී පහත සඳහන් ගුණාංග වර්ධනය කර ගත යුතු වේ.

- ප්‍රතිමල්ලවයන්ගේ සුවිශේෂී දක්ෂතා ඇගයීම හා ප්‍රශංසා කිරීම
- ප්‍රතිමල්ලවයන්ගේ නීති උල්ලංඝනය කිරීම ආචාරශීලීව පෙන්වා දීම
- ජයග්‍රහණයේ දී අනවශ්‍ය ලෙස උදම් නොවීම හා පරාජයේ දී නිදහසට කරුණු දැක්වීම ආදියෙන් වැළකීම
- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයින්ට සිදුවන අනතුරු හා හදිසි අවස්ථාවලදී උදව් කිරීම
- ජය පරාජය කුමක් වුව ද ප්‍රතිවාදීන් සමග සුභද්‍රව කටයුතු කර සමු ගැනීම
- ප්‍රතිවාදීන්ගේ අඩුපාඩු හා ආර්ථික දුෂ්කරතා සම්බන්ධයට ලක් නොකිරීම
- නුසුදුසු හා උපහාසාත්මක යෙදුම් භාවිත නොකිරීම

**විනිසුරුවන් සමග කටයුතු කිරීමේ දී වර්ධනය කර ගත යුතු ගුණාංග**

ක්‍රීඩාව නීති රීතිවලට අනුව නියමිත පරිදි පැවැත්වීමටත්, ජය හෝ පරාජය පිළිබඳ තීරණ ලබා ගැනීමටත් සහාය වන්නේ විනිසුරුවන් ය.

විනිසුරුවන් සමග කටයුතු කිරීමේ දී පහත සඳහන් ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගත යුතු වේ.

- විනිශ්චයට ගරු කිරීම
- විනිසුරුවන්ගේ තීරණ පිළිබඳ සෘජුව ප්‍රශ්න කිරීමෙන් වැළකීම
- විරෝධයක් වෙතොත් එය නිත්‍යනුකූලව ඉදිරිපත් කිරීම
- විනිසුරුවන්ගෙන් සිදු වන අත් වැරදි සම්බන්ධයට ලක් නොකිරීම
- විනිසුරුවන් සමඟ බහින් බස් වීමෙන් වැළකීම
- විනිසුරුවන් සමඟ තර්ක කිරීමෙන් වැළකීම
- තරග අවසානයේ දී ආචාරශීලීව ඔවුන්ගෙන් සමු ගැනීම

## නරඹන්නන් සමග කටයුතු කිරීමේ දී පවත්වා ගත යුතු ගුණාංග

ක්‍රීඩා තරග නැරඹීම සඳහා විවිධ ගුණාංගවලින් යුක්ත පුද්ගලයෝ පැමිණෙති. එසේ ම ඔවුන් ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාර විවිධ වේ.



18.5 රූපය - නරඹන්නන්

නරඹන්නන් සමග යහපත් සබඳතා පවත්වා ගැනීමට පහත සඳහන් ගුණාංග වර්ධනය කරගත යුතු වේ.

- නරඹන්නන්ගේ උසුළු විසුළුවලට ප්‍රතිචාර නොදක්වීම
- නරඹන්නන්ගේ යහපත් ප්‍රතිචාර අගය කිරීම
- නරඹන්නන් සමඟ සුභද්‍රව කටයුතු කිරීම
- නරඹන්නන් සමඟ ගැටුම් ඇති කර නොගැනීම
- නරඹන්නන්ගෙන් නීත්‍යානුකූල නොවන උපකාර නොගැනීම

## ක්‍රීඩා තරග නරඹන්නන් තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග

නරඹන්නන් ද ක්‍රීඩකයින්ගේ හා ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකෙන ලෙස කටයුතු කළ යුතු ය. අන්තර්ජාතික මට්ටමින් යම් යම් ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වෙන අවස්ථාවල නරඹන්නන් ප්‍රකෝපකාරී ලෙස හැසිරෙන අවස්ථා විද්‍යුත් මාධ්‍ය මගින් ඔබ දැක ඇත. නීති විරෝධීව කටයුතු කරන පුද්ගලයින්හට පරිපාලන ආයතන මගින් දඩුවම් ලැබෙන හෙයින් නරඹන්නන් ඒ බව දැන සිටීම වැදගත් වේ.

තරග නරඹන්නකු තුළ පහත ගුණාංග තිබිය යුතු වේ.

- ජය හා පරාජය යන දෙකෙහිදී ම ක්‍රීඩකයන් දෙවර්ගයන් කිරීම
- ක්‍රීඩකයින්ට සමච්චල් කිරීම, අවමන් කිරීම, හිරිහැර කිරීම් ආදියෙන් වැළකීම
- සියලු කණ්ඩායම්වල ක්‍රීඩකයින් සමසේ ඇගයීම හා උනන්දු කරවීම
- අසහ්‍ය වචන, පරුෂ වචන භාවිතයෙන් වැළකී සිටීම
- ක්‍රීඩාවට බාධාවන අයුරින් සෝෂා නොකිරීම
- ක්‍රීඩා පරිශ්‍රවල මත් පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතයෙන් වැළකීම

ඉහත සඳහන් ගුණාංග පුරුදු පුහුණු වීමෙන් ඔබ ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු සමාජීය ලක්ෂණ සංවර්ධනය කර ගත් පුද්ගලයෙකු වේ. එවිට අප ජීවත් වන සමාජය තුළ පවතින නීති රීති, සිරිත් විරිත්, සාරධර්ම හා සමාජ සම්මත අනුගමනය කරමින් සමාජයට අනුගත වීම ඔබට පහසු වේ.

ඒ අනුව ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම සංවර්ධනය කරගත් පුද්ගලයා සමාජයේ දී ද කැපී පෙනෙන ගුණ ගරුක ආචාරශීලී පුද්ගලයෙකු බවට පත් වේ.

**සාරාංශය**

ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම මගින් ක්‍රීඩාවේ ගෞරවයත්, ක්‍රීඩකයින්ට සාධාරණයත්, ආරක්‍ෂාවත් ලබා ගත හැකි වේ.

ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ඔබට විවිධ පුද්ගලයන් සමඟ කටයුතු කිරීමට සිදු වේ. මේ නිසා සමාජයේ දී විවිධ කණ්ඩායම්, විවිධ පාර්ශ්ව සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට ක්‍රීඩාව තුළින් ලබා ගන්නා වර්යාමය වෙනස්කම් උදව් වේ.

ක්‍රීඩාවේ දී තම කණ්ඩායම සමඟ, ප්‍රතිමල්ලවයන් සමඟ, විනිසුරුවන් සමඟ හා නරඹන්නන් සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී උසස් ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග පවත්වා ගත යුතු වේ.

 **අභ්‍යාස**

1. ක්‍රීඩාවක නිරත වීමෙන් ඔබගේ ජීවිතයට එක් කර ගත හැකි යහපත් ගුණාංග මොනවාද?
2. ක්‍රීඩකයෙකු පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් පසු රැකියාවකට යොමු වූ විට ඔහුගේ කාර්යයන් ඉතා සාර්ථකව පහසුවෙන් කිරීමට හේතු වන, ඔහු හෝ ඇය තුළ වර්ධනය වන නිපුණතා මොනවාද?
3. ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස තම කණ්ඩායම සමඟත්, ප්‍රතිමල්ලවයන් සමඟත් විනිසුරුවන් සමඟත් නරඹන්නන් සමඟත් කටයුතු කිරීමේ දී පවත්වා ගත යුතු ගුණාංග වෙන වෙන ම වගු ගත කරන්න.
4. ක්‍රීඩා තරගයක් නැරඹීමේ දී ඔබ පවත්වා ගත යුතු යහපත් ගුණාංග සඳහන් කරන්න.