

பொதுக்கட்டுரை
உடற்பயிற்சியின் பயன்கள்

குறிப்புச்சட்டகம்

- * முன்னுரை
- * உடற்பயிற்சியின் சிறப்பு
- * உடற்பயிற்சியின் பயன்கள்
- * உடற்பயிற்சியின் வகைகள்
- * உடற்பயிற்சியின் நுழைபுகள்
- * முடிவுரை

முன்னுரை :

"உடலின் உறுதி உடையவகை உலகின்
கீழ்ப்பம் உடையவற்றாம் என்கிறார் கவிமணி.
கிறைவன் தந்த விக்ரமின் கொடை யான
உடலினை யாதுகாப்பதற்கு உடற்பயிற்சி
மிக அவசியமானதாகும்.

உடற்பயிற்சியின் சிறப்பு :

பேர விளையாடு மாம்பா 'உடலினை
உறுதி செய் என்கிறார் பாருதியார்.
காலை மாலை கிளம்புவதில் உலகவி
வடுவதாலும் உடற்பயிற்சி செய்வதாலும்
உடல் உறுப்புகள் நன்கு வலிமை
பெய்கின்றன.

உடற்பயிற்சியின் பயன்கள்

உடற்பயிற்சியின் மூலம் இரத்த
பீட்டம் அதிகரித்து நுரம்புகள் சுகமாகும்.

அணகின்றன உடற்பயிற்சி செய்வதால்
நல்ல பசி, நல்ல சூக்கம் கிடைக்கின்றது
உடல் கனம் திவ்வான் நல்ல நிலையில்
கிடங்குகின்றது.

உடற்பயிற்சியின் வகைகள் :

* ஓடுதல், சூவுதல், நீந்ததல், யோனீஷல்
உடற்பயிற்சிக்கான சிறந்த விளையாட்டுகளாகும்.
* காஸ்பந்தல், கைப்பந்தல், மட்டைப்பந்தல்,
கம்பு யோனீஷல், குழுவின்ருடன்
விளையாடும் விளையாட்டுகளாகும்.

உடற்பயிற்சியின் குறியோக்கங்கள் :

தமிழ்நாடு அரசு உடற்பயிற்சியின்
முகக்கியத்துவத்தை அறிந்து விளையாட்டுக்கான
துணையையும், கைதாணத்தையும் விளையாட்டு
மொருட்களையும் வழங்கியுள்ளது.

முடிவுரை :

எல்லா செல்வங்களும் பெற்றிருந்தால்
அவற்றை அனுபவிக்கின்ற கருவியாக
கொள்வது உடம்பு. அத்தகைய சிறப்பு
வாய்ந்த உடம்பு காக்க உடற்பயிற்சி
செய்வதாம்.