Kalanjiyam International Journal of Tamil Studies
களஞ்சியம் - சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்
Peer-Reviewed | Open Access | Crossref DOI & Global Indexing | Google Scholar Impact Factor
DOI: https://doi.org/10.63300/kijts15sp012026.74
https://ngmtamil.in/

தமிழர் கிராமிய விளையாட்டுகள் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியம் – சமூக நோக்கிலான ஆய்வு

முனைவர் பாலசுப்பிரமணி சி,

உடற்கல்வி இயக்குனர், சங்கரா அறிவியல் மற்றும் வணிகவியல் கல்லூரி, சரவணம்பட்டி, கோவை.

ஆய்வுச் சுருக்கம்

தமிழர் பண்பாட்டில் கிராமிய விளையாட்டுகள் முக்கியமான கலாச்சார மரபாக விளங்குகின்றன. இவ்விளையாட்டுகள் உடல் வலிமை, மன உறுதி, ஒற்றுமை உணர்வு மற்றும் சமூக நல்லிணக்கத்தை வளர்க்கும் பண்புகளைக் கொண்டவை. பழங்கால தமிழர்கள் தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையோடு இணைந்த பல்வேறு விளையாட்டுகளை உருவாக்கினர். அவை உடற்பயிற்சிக்கான கருவிகளாக மட்டுமன்றி சமூக ஒற்றுமையையும் பண்பாட்டு அடையாளத்தையும் பாதுகாக்கும் சாதனங்களாக இருக்கின்றன. இக்கட்டுரை தமிழர் கிராமிய விளையாட்டுகளின் வரலாறு, அவற்றின் உடல் ஆரோக்கியப் பயன்கள், சமூகப் பங்களிப்பு மற்றும் இன்றைய சூழலில் அவற்றின் அவசியம் ஆகியவற்றை இக்கட்டுரை ஆய்வு செய்கிறது.

திரவுச்சொற்கள்

கிராமிய விளையாட்டு, உடல் ஆரோக்கியம், தமிழர் பண்பாடு, சமூக ஒற்றுமை, பாரம்பரிய விளையாட்டுகள்.

1. ஆய்வின் நோக்கங்கள்

இவ்வாய்வின் முக்கிய நோக்கங்கள் பின்வருமாறு:

1. தமிழர் கிராமிய விளையாட்டுகளின் தன்மையையும் வரலாற்றையும் ஆராய்வது.
2. கிராமிய விளையாட்டுகள் உடல் ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களை விளக்குவது.
3. சமூக ஒற்றுமை மற்றும் பண்பாட்டு வளர்ச்சியில் அவற்றின் பங்களிப்பை ஆய்வு செய்வது.
4. இன்றைய தலைமுறையில் பாரம்பரிய விளையாட்டுகளின் அவசியத்தை எடுத்துரைப்பது.
5. பாரம்பரிய விளையாட்டுகளைப் பாதுகாக்கும் வழிமுறைகளை முன்வைப்பது.

2. ஆய்வு முறை

இக்கட்டுரை விளக்கவியல் (Descriptive Method) மற்றும் நூலாய்வு (Library Research) முறைகளின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. சங்க இலக்கியங்கள், ஆய்வு நூல்கள், உடற்கல்வி ஆய்விதழ்கள் மற்றும் சமூக ஆய்வுக் கட்டுரைகள் ஆகியவற்றின் துணையுடன் தகவல்கள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

3. முன்னுரை

விளையாட்டு என்பது மனித வாழ்க்கையின் ஒரு அத்தியாவசிய அங்கமாகும். உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதில் விளையாட்டுகள் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. தமிழர்களின் வாழ்க்கை முறையில் விளையாட்டுகள் தனித்துவமான இடத்தைப் பெற்றிருந்தன. குறிப்பாக கிராமப்புறங்களில் மக்கள் இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்ந்த காரணத்தால், அவர்களின் விளையாட்டுகளும் இயற்கை சார்ந்தவையாக அமைந்தன.

தமிழர் கிராமிய விளையாட்டுகள் உடல் வலிமை, வீர உணர்வு, குழு ஒற்றுமை, ஒழுக்கம் மற்றும் தன்னம்பிக்கை ஆகியவற்றை வளர்க்கும் நோக்கத்துடன் உருவாக்கப்பட்டன. இன்றைய காலத்தில் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி காரணமாக பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் மறைந்து வரும் சூழல் நிலவுகிறது. எனவே அவற்றின் அவசியத்தை சமூக நோக்கில் ஆய்வு செய்வது இன்றியமையாததாகும்.

4. தமிழர் கிராமிய விளையாட்டுகளின் வரலாறு

தமிழர்களின் பாரம்பரிய வாழ்க்கை முறையில் விளையாட்டுகள் முக்கிய இடம் பெற்றிருக்கின்றன. சங்க இலக்கியங்களில் வீர விளையாட்டுகள், உடல் வலிமை மற்றும் போர்ப் பயிற்சிகள் பற்றிய செய்திகள் காணப்படுகின்றன.

புறநானூறு மற்றும் அகநானூறு போன்ற நூல்களில் வீர உணர்வும் உடல் திறனும் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளன. அக்காலத்தில் இளைஞர்கள் போருக்குத் தயாராக இருக்க விளையாட்டுகள் முக்கியப் பங்காற்றின.

கிராமிய விளையாட்டுகள் பெரும்பாலும் திருவிழாக்கள், கோயில் திருநாள்கள் மற்றும் சமூக நிகழ்வுகளுடன் இணைந்து நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் மக்கள் ஒன்றிணையும் வாய்ப்பு உருவானது.

5. முக்கியமான தமிழர் கிராமிய விளையாட்டுகள்

5.1 கபடி

கபடி தமிழர்களின் பழமையான குழு விளையாட்டுகளில் ஒன்றாகும். இதில் ஓட்டம், மூச்சுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் உடல் சமநிலை முக்கியமானவை.

இதயத்தின் செயல் திறனும், உடல் சகிப்புத்தன்மையும், தசை வலிமையும், மன ஒருமைப்பாடும் இவற்றினால் ஏற்படும் உடல் நலப் பயன்கள் ஆகும். இதனால் ஏற்படும் சமூக பயன்கள் குழு ஒற்றுமை மற்றும் தலைமைத்துவ திறன் வளர்கிறது.

5.2 சிலம்பம்

சிலம்பம் தமிழர்களின் தற்காப்புக் கலையாகும். இது போர்ப் பயிற்சியின் ஒரு வடிவமாகவும் விளங்கியது. இதனால் ஏற்படும் உடல் நலப் பயன்கள் உடல் நெகிழ்வுத் தன்மை அதிகரிக்கும் கண் கை ஒருங்கிணைப்பு மேம்படும் உடல் கட்டுப்பாடு உருவாகும். இதனால் ஏற்படும் சமூக பயன்கள் வீர உணர்வு வளர்கிறது தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கிறது.

5.3 ஜல்லிக்கட்டு

ஜல்லிக்கட்டு தமிழர்களின் வீர விளையாட்டாகும். இது தமிழர் அடையாளத்தின் ஒரு பகுதியாகக் கருதப்படுகிறது. ஜல்லிக்கட்டு விளையாட்டினால் ஏற்படும் உடல் நலப் பயன்கள் உடல் வலிமை மற்றும் தைரியம் அதிகரிக்கும் வேகமான சிந்தனை திறன் வளரும். ஜல்லிக்கட்டு விளையாட்டினால் ஏற்படும் சமூக பயன்கள் கிராம மக்கள் ஒற்றுமை பெறுகின்றனர் மற்றும் பாரம்பரிய பண்பாடு பாதுகாக்கப்படுகிறது.

5.4 உரியடி மற்றும் கில்லி

இவ்விளையாட்டுகள் குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களின் உடல் இயக்க வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன.

இந்த விளையாட்டினால் ஏற்படும் பயன்கள் கவனத்திறன் மேம்படுகிறது, உடல் சமநிலை அதிகரிக்கிறது மற்றும் சுறுசுறுப்பு வளர்கிறது.

6. உடல் ஆரோக்கியத்தில் கிராமிய விளையாட்டுகளின் தாக்கம்

தமிழர் கிராமிய விளையாட்டுகள் உடலின் அனைத்து உறுப்புகளையும் செயல்படுத்துகின்றன.

தொடர்ச்சியான ஓட்டம், தாவுதல், தற்காப்பு இயக்கங்கள் போன்றவை தசை வலிமை மற்றும் உடல் வலிமையை அதிகரிக்கின்றன.

உடற்பயிற்சி தன்மை கொண்ட விளையாட்டுகள் ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்கிறது.

விளையாட்டுகள் மன அழுத்தத்தை குறைத்து, மகிழ்ச்சியுணர்வை ஏற்படுத்தி மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்கிறது.

வெளிப்புற விளையாட்டுகள் உடல் கொழுப்பை குறைத்து, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை உருவாக்கி, உடல் பருமனை கட்டுப்பாடுடன் வைத்துக் கொள்கிறது.

7. சமூக நோக்கில் கிராமிய விளையாட்டுகளின் பங்கு

குழுவாக விளையாடும் பழக்கம் சமூக ஒற்றுமை உணர்வை வளர்க்கிறது.

பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் தமிழர்களின் அடையாளத்தையும் பண்பாட்டையும் பாதுகாக்கிறது.

விளையாட்டுகள் ஒழுக்கம், பொறுப்பு மற்றும் ஒத்துழைப்பு மனப்பான்மை வளர்க்கின்றது. ஒழுக்கத்துடனும் மற்றும் கட்டுப்பாட்டுடனும் வாழ வகை செய்கின்றது.

இளைஞர்களின் உடற்கிறன் மற்றும் தலைமைத்துவ பண்புகளை மேம்படுத்தி இளைஞர்களின் முன்னேற்றத்தில் துணை புரிகிறது.

8. இன்றைய காலத்தில் பாரம்பரிய விளையாட்டுகளின் அவசியம்

தற்போது குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் கைபேசி, இணையம் மற்றும் காணொலி விளையாட்டுகளில் அதிக நேரம் செலவிடுகின்றனர். இதனால்:

- உடல் பருமன்
- மன அழுத்தம்
- உடற்பயிற்சி குறைபாடு
- சமூகத் தனிமை

போன்ற பிரச்சினைகள் அதிகரித்து வருகின்றன.

இந்த நிலையில் பாரம்பரிய விளையாட்டுகளை மீண்டும் உயிர்ப்பிப்பது அவசியமாகிறது.

9. பரிந்துரைகள்

1. பள்ளி மற்றும் கல்லூரிகளில் பாரம்பரிய விளையாட்டுகளை கட்டாயமாக அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்.
2. அரசு கிராமிய விளையாட்டு விழாக்களை நடத்த வேண்டும்.
3. இளைஞர்களுக்கு விழிப்புணர்வு முகாம்கள் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.
4. ஊடகங்கள் பாரம்பரிய விளையாட்டுகளை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
5. கிராம மட்ட போட்டிகளை மாவட்ட மற்றும் மாநில அளவிற்கு விரிவுபடுத்த வேண்டும்.

10. முடிவுரை

தமிழர் கிராமிய விளையாட்டுகள் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் சமூக நல்லிணக்கத்தையும் வளர்க்கும் அரிய பண்பாட்டு மரபுகளாகும். அவை உடல் வலிமை, மன உறுதி, ஒற்றுமை உணர்வு மற்றும் வீரப்பண்பை வளர்க்கின்றன. நவீன வாழ்க்கை முறையால் மறைந்து வரும் இவ்விளையாட்டுகளை பாதுகாப்பது சமூகத்தின் பொறுப்பாகும். இவற்றை மீண்டும் ஊக்குவிப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமான மற்றும் பண்பாட்டு விழிப்புணர்வு கொண்ட சமூகத்தை உருவாக்க முடியும்.

மேற்கோள்கள்

1. தமிழ்நாடு விளையாட்டு மேம்பாட்டு ஆணையம். (2022). *தமிழ்நாட்டின் பாரம்பரிய விளையாட்டுகள்*. சென்னை: தமிழக அரசு வெளியீடு.
2. யுனெஸ்கோ. (2021). *பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் மற்றும் உடல் நலன்*. பாரிஸ்: யுனெஸ்கோ வெளியீடு.
3. தமிழர் பண்பாடு. (2015). சென்னை: மணிவாசகர் பதிப்பகம்.
4. உடற்கல்வி. சிங், அ. (2018). *பாரம்பரிய விளையாட்டுகளின் உடல்நலப் பயன்கள்*. புதுதில்லி: கேல் சாகித்ய கேந்திரா.
5. சமூகவியல். ராஜேந்திரன், பி. (2019). “கிராமிய விளையாட்டுகள் மற்றும் சமூக ஒற்றுமை.” *இந்திய சமூக ஆய்வு இதழ்*, 12(3), 45–52.