

වූෂු සටන් කලාව



වූෂ්ඨ සටන් කලාව

කතා

ලිතූම් වරින්සා කොච්චුවක්කු

පළමු දිගහැරුම - දගමලි -2023

මහාමායා බාලිකා විදුහල - මහනුවර

10 වසර

ISBN No: 978-624-208-712-2

දිනය : 2025-02-08

∞ විදුම ∞

මහාමායා බාලිකා විදුහලේ ගරු
විදුහල්පතිතුමියටත්,
පංතිභාර ගුරුතුමිය ඇතුළු
ආචාර්ය මණ්ඩලයටත්,
මෙම ව්‍යාපෘති නිර්මාපක
සෙනවිරත්න ගුරුතුමාටත්,
සැමදා මට දිරියක් වන මාගේ
දෙමාපියන්ටත්,
මාගේ යහළුවන්ටත්,
මෙම පොත ආදරයෙන්
පුදමි..

පෙරවදන

සාහිත්‍යය දියුණුව රටක සංවර්ධනය මනින මිනුම් දණ්ඩකි ලක් ඉතිහාසයේ කෝට්ටේ, දඹදෙණි යුග කැපීපෙනෙන්නේ ද සාහිත්‍යමය වශයෙන් ප්‍රබෝධවත් කාලපරිච්ඡේද නිසාය. එසේ නම් මහාමායා ඉතිහාසයේ ද සාහිත්‍යමය වශයෙන් ස්වර්ණමය අවධිය මෙයයි දැනට වසර ගණනාවක සිට අපගේ දියණියන් ග්‍රන්ථකරණය තුළින් විස්කම් පැම එයට හේතුවයි. පාසල තුළ පොත් ලියන සංස්කෘතියක් ගොඩ නගා එය රටේම පාසල් පද්ධතියට ව්‍යාප්තකර මෙවර ගෝලීය ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව ම ඊට සම්බන්ධ කරගැනීමට අප ගත්කතුවරියන් සමත්වීම සුවිශේෂ සිදුවීමකි.

ඉන් ඔබ්බට යමින් මෙවර පාසල් ප්‍රජාවම ආදි කතෘ කරදන අක්ෂරමය මානිමිපාණන් වහන්සේට උපහාර පිණිස අතීත යතිවර ලේඛක සම්ප්‍රදාය රට තුළ යළි ගොඩනගන්නට පිරිවෙන් ශිෂ්‍ය භික්ෂූන් වහන්සේලා ද ග්‍රන්ථකරණයට යොමුකරන “හෙරණගත්කරණි” ව්‍යාපෘතිය හඳුන්වා දෙන්නට විය.

මෙම ශාස්ත්‍රීය සහ ශාසනික සේවාවෙන් රටේ පාසල් අධ්‍යාපනයේ සහ පිරිවෙන් අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක වෙනසක් ඇතිකරන්නට නායකත්වය දීමට ලැබීම එහි විදුහල්පතිනිය වශයෙන් මා හට අභිමානයක් වන අතරම පාසලක් වශයෙන් ලබන ජයග්‍රහණයක් ද වෙයි. පීච්ඡයේ මුල් අවධියේම තම සහජ කුසලතාව හඳුනාගනිමින් ලේඛන කරණයට යොමුවීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස එළිදකින මෙම කෘතිය ඉදිරි අධ්‍යාපනය සඳහා මෙන්ම අනාගත දිවිය සඳහා අත්වැලක් වනු නො අනුමානය.

විදුහල්පතිනිය,

ශශිකලා සේනාධිර,

මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලය - මහනුවර.

***වුෂු* පදයේ ඉතිහාසය සහ නිරුක්තිය.**

- සාම්ප්‍රදායික චීන සටන් කලාව වසර දහස් ගණනක සිට පැවත එන්නකි.



හැන් ඉතිහාසයේ සොයා ගත හැකි 'සටන් කලාව' සඳහා වූ මුල්ම යෙදුම වූයේ "මිලිටරි සටන් ශිල්පීය ක්‍රම" ය. ගීත සමය තුළ නම "සටන් කලාව" ලෙස වෙනස් විය. 'වුෂු' ('යුධ කලාව') යන යෙදුම ද ඉදහිට භාවිතා විය. නිදසුනක් වශයෙන්, 'වුෂු' යන යෙදුම මින්ග් රාජවංශයේ වෙං ෂාම් (1626-1644) විසින් රචිත කවියක දක්නට ලැබේ. 1928 දී නැන්ජිං හි ජාතික සටන් කලා ඇකඩමිය පිහිටුවන විට 'නිල වශයෙන් අනුමත' නම "ජාතික කලාව" ලෙස වෙනස් විය. මෙම යෙදුම 1950 ගණන්වල මුල් භාගයේදී මහජන චීන සමූහාණ්ඩුව යටතේ වුෂු ලෙසට ප්‍රතිවර්තනය විය.

වුෂු සටන් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය

- වුෂු, 'සටන් ක්‍රීඩාවක්' ලෙස, 20 වැනි සියවසේදී චීන කොමියුනිස්ට් පක්ෂය (CCP) විසින් නිර්මාණය කරන ලදී. මෙය චීනයට අවශ්‍ය පරිදි නවීකරණය කිරීම සඳහා එම පක්ෂය විසින් මෙහෙයවන ලද අධික සමාජ, සංස්කෘතික හා දේශපාලන ව්‍යාපාරයක කොටසකි. 1958CE හි, CCP රජය සටන් කලා පුහුණුව සඳහා සංවිධානයක් පිහිටුවන ලදී. භෞතික සංස්කෘතිය සහ ක්‍රීඩා සඳහා වූ චීන රාජ්‍ය කොමිසම ප්‍රධාන කලා බොහොමයක් සඳහා ප්‍රමිතිගත ආකෘති නිර්මාණය කිරීමට නායකත්වය දුන්නේය. මෙම කාල පරිච්ඡේදය තුළ, සම්මත

කාර්ය සාධක බලකායක් නිර්මාණය කළේය. 1986 දී, චීනයේ වූ ශ්‍රී ලංකා ක්‍රීඩා කමිටු පිළිබඳ පර්යේෂණ සහ පරිපාලනය සඳහා වූ මධ්‍යම

අධිකාරිය ලෙස වූ ශ්‍රී ලංකා චීන ජාතික පර්යේෂණ ආයතනය පිහිටුවන ලදී. පොදුවේ ක්‍රීඩාව පිළිබඳ රජයේ ප්‍රතිපත්ති සහ ආකල්ප වෙනස්



කිරීම 1998 දී රාජ්‍ය ක්‍රීඩා කොමිසම (මධ්‍යම ක්‍රීඩා අධිකාරිය) වසා දැමීමට හේතු විය. මෙම වසා දැමීම සංවිධිත ක්‍රීඩා අර්ධ වශයෙන් දේශපාලනීකරණය කිරීම සහ චීන ක්‍රීඩා ප්‍රතිපත්ති දෙසට ගෙන යාමේ උත්සාහයක් ලෙස සැලකේ.

- නූතන වූ ශ්‍රී ලංකා ප්‍රධාන අංග 2කින් පවත්වනු ලබයි. ඒවා නම් "ටම්ලු" සහ " සැන්ඩා" ආරයි.

ටම්ලු ආර බොහෝ දුරට චීන සටන් කලාව ඇතුළත් ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවට සමාන වන අතර නියමිත නීති රීති මාලාවක් යටතේ විනිශ්චයේ දී ලකුණු ප්‍රදානය කරයි. මෙම ආරේදී මූලික චීන සම්ප්‍රදායික සටන් ශිල්ප ඇතුළත් වන අතර කෙනෙකුගේ දක්ෂතාවය ඔප් නැංවීමේ දී වෙනස් කළ හැකිය. කාල පරාසයන් තුළ බාහිර හා අභ්‍යන්තර ආරයන්ට අනුව ක්‍රීඩාව තරඟකාරීව

ආකෘති, ඉගැන්වීම් විෂය මාලාව සහ උපදේශක ශ්‍රේණිගත කිරීම් ඇතුළත් ජාතික වූ ක්‍රමයක් ස්ථාපිත කරන ලදී. වූ උසස් පාසල් සහ විශ්ව විද්‍යාල මට්ටමින් හඳුන්වා දෙන ලදී. මෙම නව ක්‍රමය



බොහෝ ගෛලීන් සහ ස්වරූප වලින් පොදු අංග මෙන්ම චීන සටන් කලාවන් හා සම්බන්ධ සාමාන්‍ය අදහස් ඇතුළත් කිරීමට උත්සාහ

කළේය. දෘඩ, මෘදු, අභ්‍යන්තර සහ බාහිර වැනි ගෛලීය සංකල්ප මෙන්ම Shaolin, tai chi, Wudangquan, සහ වෙනත් වැනි පාසල් මත පදනම් වූ වර්ගීකරණයන් සියල්ල එක් පද්ධතියකට ඒකාබද්ධ කරන ලදී. චීනයේ සටන් කලාව පිළිබඳ පුහුණුව සඳහා වූ රජයේ අනුග්‍රහය ලත් ප්‍රමිතිය බවට පත් විය. ප්‍රමිතිකරණය සඳහා වූ තල්ලුව පුළුල් ලෙස අනුවර්තනය වීමට තුඩු දුන්නේය. 1979 දී, භෞතික සංස්කෘතිය සහ ක්‍රීඩා සඳහා වූ චීනයේ රාජ්‍ය කොමිෂන් සභාව වූ ඉගැන්වීම සහ පුහුණුවීම් සඳහා විශේෂ කාර්ය සාධක බලකායක් නිර්මාණය කළේය. 1986 දී, චීනයේ වූ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ පර්යේෂණ සහ පරිපාලනය සඳහා වූ මධ්‍යම අධිකාරිය ලෙස වූ හි චීන ජාතික පර්යේෂණ ආයතනය පිහිටුවන ලදී.

- 1979 දී, භෞතික සංස්කෘතිය සහ ක්‍රීඩා සඳහා වූ චීනයේ රාජ්‍ය කොමිෂන් සභාව වූ ඉගැන්වීම සහ පුහුණුවීම් සඳහා විශේෂ

කෙරෙන අතර නූතන තරඟකරුවන් විවිධ ශිල්ප ක්‍රමවල අනුව පුහුණු වීම් සිදු කරනු ලබයි.



"සැන්ඩා " නූතන සටන් ක්‍රමයක් වන අතර එය චීන සම්ප්‍රදායික බොක්සින්, මල්ලව පොර හා විවිධ චීන සටන් ක්‍රම වල අභාසය ලබා ඇත. එය චීන විවිධ පහර දීම ශිල්ප ක්‍රම ඇතුළත්ව ඇත. එම තරඟ "ටඹලු " ක්‍රීඩා තරඟ හා

සමාන්තරව පැවැත්වේ.



තාඕලු

(TAOLU)



- වුජු සිදුවීම් තරඟයේදී අනිවාර්ය හෝ "තනි පුද්ගල වර්යාවන්" හෝ taolu භාවිතයෙන් සිදු කෙරේ. ජාත්‍යන්තර තරඟ සඳහා 1990 දශකය පුරාම 2005 දක්වා, ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් IWUF පවරන ලද පුහුණුකරුවන් හෝ ක්‍රීඩකයින් විසින් නර්තනය කරන ලද වර්යාවන්

සමඟ තරඟ කළහ. 2003 නොවැම්බරයේදී, taolu තරඟ නීතිවල ප්‍රධාන සංශෝධනයක් සිදු විය: අඩුකිරීමේ අන්තර්ගතය ප්‍රමිතිගත කරන ලදී, විනිසුරුවරුන්ගේ භූමිකාවන් සංවිධානය කර පුළුල් කරන ලදී, සහ nandu ලෙසද හැඳින්වෙන දුෂ්කරතා ප්‍රමාණය එකතු කරන ලදී. මෙම ප්‍රවර්ගය මුළු ලකුණු 10න් 2ක් වටිනවා. වලන කාණ්ඩයේ ගුණාත්මක භාවය ලකුණු 5 ක් වන අතර සමස්ත කාර්ය සාධන කාණ්ඩය ලකුණු 3 ක් වටී. මෙම වෙනස්කම් ප්‍රථම වරට 2005 ලෝක වුජු ශූරතාවලියේදී ක්‍රියාත්මක කරන ලද අතර, ක්‍රීඩකයෙකු දුෂ්කරතා සහ තාක්ෂණික අවශ්‍යතා සඳහා යම් නීතිරීති අනුගමනය කරමින් ඔහුගේ/ඇයගේ පුහුණුකරුගේ සහාය ඇතිව දින වර්යාවක්

නිර්මාණය කරන තනි පුද්ගල වර්ගයන් සම්මත වී ඇත. ලෝක කනිෂ්ඨ වුෂු ශූරතාවලියේ වයස් කාණ්ඩවල C සහ B ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් පමණක් තවමත් ජාත්‍යන්තර මට්ටමින්



අනිවාර්ය වර්ගයන් සමඟ තරඟ කරයි. A කාණ්ඩයේ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් (තනි පුද්ගල වර්ගයන් සමඟ තරඟ කරන), සියලුම සම්ප්‍රදායික ඉසව් සහ සියලුම සම්මත නොවන taolu ඉසව් (එනම්. Shuangdao, baguazhang, ආදිය) ඇතුළුව සියලුම කනිෂ්ඨ ඉසව් දුෂ්කරතා ප්‍රමාණයෙන් තොරව විනිශ්චය කරනු ලැබේ.

- තනි පුද්ගල වර්ගයන් සඳහා සිදුවීම් වලට අමතරව, සමහර වුෂු තරඟ ද්විත්ව සහ කණ්ඩායම් ඉසව් ද දක්වයි. ද්විත්ව සිදුවීම, දුයිලියන් ලෙසද හැඳින්වේ, එය ආයුධ සමඟ හෝ ආයුධ නොමැතිව යම් ආකාරයක ස්පන්දනයක් ඇති සිදුවීමකි. ජීටි ලෙසින්ද හැඳින්වෙන සමූහ සිදුවීම සඳහා පුද්ගලයන් කණ්ඩායමක් එක්ව ක්‍රියා කිරීම අවශ්‍ය වන අතර ක්‍රියාවන් සුමටව සමමුහුර්ත කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. සාමාන්‍යයෙන්, කණ්ඩායම් ඉසව්ව ප්‍රසංගය අතරතුර සංගීත භාණ්ඩ සංගීතයට නර්තනය සමඟ යාමට ඉඩ සලසයි. කණ්ඩායම් ඉසව්ව සඳහා

භාවිතා කරන ලද කාපට් ද තනි පුද්ගල වර්යාවන් සඳහා භාවිතා කරන කාපට් එකට වඩා විශාලය වේ. 2019 ලෝක වූෂු ශූරතාවලිය එවැනි ඉසව්වක් ඇතුළත් වූ පළමු ජාත්‍යන්තර වූෂු තරඟයයි.



***හිස් අතින්* (BAREHANDED)**

Changquan

● Changquan යනු chaquan, huaquan සහ Shaolin kung fu වැනි ගෛලින්ගෙන් මෙන්ම අනෙකුත් සම්ප්‍රදායික ගෛලින්ගෙන් ව්‍යුත්පන්න වූ සිදුවීමකි.



Changquan යනු සියලු වූෂු සිදුවීම් අතරින් වඩාත්ම ජනප්‍රිය හා දුෂ්කර වන අතර, එයට විශාල වේගයක්, බලයක්, නිරවද්‍යතාවයක්

සහ නමාගීලී බවක් අවශ්‍ය වේ. චීනයේ බොහෝ වෘත්තීය ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් කුඩා කාලයේ සිටම මෙම ක්‍රමය පුහුණු කිරීමට පටන් ගනී.

Nanquan

- Nanquan යනු ව්‍යුත්පන්න වූ සිදුවීමකි.



- Hung Ga, Choy Li Fut, Jow-Ga kung fu, සහ Wing Chun වැනි චීනයේ දකුණු ප්‍රදේශ වල ආරම්භ වූ විලාසිතා. Nanquan සඳහා සාමාන්‍යයෙන් අඩු නමාගීලී බවක් අවශ්‍ය වන අතර changquan

වලට වඩා acrobatics කෙරෙහි අඩු අවධාරණයක් ඇත, නමුත් එයට වැඩි කකුල් ස්ථාවරත්වයක්, වේගයක් සහ කකුල, උකුල සහ උරහිස් සම්බන්ධීකරණය හරහා බල උත්පාදනය අවශ්‍ය වේ.

- Tai chi wushu taolu ඉසව්වක් ලෙස, බොහෝ දුරට Yang-style tai chi මත පදනම් වූ නමුත් Chen, Wu, Wu සහ Sun මෝස්තරවල වලනයන් ද ඇතුළත් වේ. තරඟකාරී සමකාලීන තායි චී එය ඇද ගන්නා විලාසිතාවන් සඳහා වන සාම්ප්‍රදායික පළමු ආකෘතියෙන් වෙනස් වේ, එයට සාමාන්‍යයෙන් දුෂ්කර සමතුලිතතා සහ පැනීම් ඇතුළත් වන අතර එමඟින් විශාල

සමතුලිතතාවයක්, පාලනයක් සහ නම්‍යශීලී බවක් අවශ්‍ය වේ. තායි ටී ඉසව්ව මෙන්ම අනෙකුත් තායි ටී මත පදනම් වූ සිදුවීම් සාමාන්‍යයෙන් සංගීතමය සහාය ඇතිව සිදු කෙරේ.

කෙටි ආයුධ



- **දාඨිඡු (Daoshu)**
(‘Broadsword’) යනු changquan වලන ක්‍රම භාවිතා කරමින් භාවිතා කරන සිදුවීමකි.

u

- **ජියන්ඡු (Jianshu)**

(‘Straight sword’)
යනු changquan වලන ක්‍රම භාවිතා කරමින් භාවිතා කරන සිදුවීමකි.



නන්දාම් (Nandao)



- 1999 දී ජාත්‍යන්තර වූෂු තරඟයට. ආයුධ සහ ශිල්පීය ක්‍රම පදනම් වී ඇත්තේ දක්ෂිණ විලාසිතාවක් වන වින්ග් චූන් හි සමනල කඩු මත ය. තලය දිගු කර තනි කඩුවක් භාවිතා වන පරිදි වෙනස් කර ඇත.

තාචියන් (Taijijian)

- Taijijian යනු සම්ප්‍රදායික tai chi jian ක්‍රම මත පදනම් වූ jian භාවිතා කරන සිදුවීමකි. මෙය ඉතා සැහැල්ලුවෙන් කරන ලද ඉසව්වකි. මෙම ඉසව්ව 1999 දී ජාත්‍යන්තර තරඟයට එක් කරන ලදී.



ටයිජීෂාන් (Taijishan)



- 'Tai Chi fan' යනු සම්ප්‍රදායික තායි චි ක්‍රම සමඟ වන අත් විදුලි පංකාවක් භාවිතා කරන සිදුවීමකි. මෙම ඉසව්ව 2026 ගිම්හාන යොවුන් ඔලිම්පික් උළෙලට (මුලින් සැලසුම් කර තිබුණේ 2022 ට) වූයුගේ

සහභාගීත්වයට පෙරාතුව 2019 දී නිර්මාණය කරන ලද අතර, එබැවින් එය තවමත් තරඟයට පිවිසීමට නියමිතය.

දිගු ආයුධ

ගුන්ෂු (Gunshu)

- ගුන්ෂු යනු වංකුවාන් වලන ක්‍රම සහිත කාර්ය මණ්ඩලයක් භාවිතා කරන සිදුවීමකි. කාර්ය මණ්ඩලය සාම්ප්‍රදායිකව සුදු ඉටි ලී වලින් සාදන ලද නමුත් කාබන් ෆයිබර් කාර්ය මණ්ඩලය 2010 ගණන්වල



සිට ජාත්‍යන්තර තරඟයේ ප්‍රමිතිය බවට පත්ව ඇත්තේ ඒවා සැහැල්ලු හා වඩා කල් පවතින බැවිනි.

Qiangshu



- Qiangshu යනු changquan වලන ක්‍රම භාවිතා කරමින් හෙල්ලයක් භාවිතා කරන සිදුවීමකි. හෙල්ලයේ පතු වළ සාමාන්‍යයෙන් ගුන්පු ඉසව්වේ භාවිතා කරන ප්‍රමාණයට වඩා නම්‍යශීලී සහ දිගු වේ.

නන්ගුන් (Nangun)

- 1999 දී ජාත්‍යන්තර වූපු තරඟයට හඳුන්වා දෙන ලදී. එය nanquan වලනයන් සහිත කාර්ය මණ්ඩලයක් භාවිතා කරයි. කාර්ය මණ්ඩලය සාමාන්‍යයෙන් ගුන්පු ඉසව්වේ භාවිතා කරන එකට වඩා සන සහ බරින් වැඩිය.



- ක්‍රීඩාවේ භාවිතා වන දින වර්ෂාවන්ගෙන් බහුතරයක් සාම්ප්‍රදායික වර්ෂාවන්හි නව, නවීකරණය කරන ලද ප්‍රතිසංශෝධන වේ. කෙසේ වෙතත්, සම්මත ඉසව්වල කොටසක් නොවන මෝස්තර ඇතුළුව සම්ප්‍රදායික විලාසිතාවන්ගෙන් සෘජුවම ලබා ගත් වර්ෂාවන් තරඟයේදී, විශේෂයෙන් චීනයේ සිදු කළ හැකිය. මෙම මෝස්තරවලින් බොහෝමයක් ලෝක කුං භූ ශූරතාවලියේ ඉසව් වන අතර, සාම්ප්‍රදායික වූ සඳහා පමණක්ම වූ තවත් IWUF- ධාවන ඉසව්වකි. වඩාත් බහුලව දක්නට ලැබෙන වර්ෂාවන් ඇතුළත් වේ.



- Baguazhang (八卦掌)-ඉයිගුම් අටක් පාම්
- බජික්වාන් (八極拳/八极拳)-අති අන්ත මුඡ්ට්/බොක්සිං
- Chaquan (查拳) - Cha Fist/Boxing
- Chuojiao (戳腳/戳脚)-Poking Feet
- Ditangquan (地躺拳) - බිමට නැඹුරු මුඡ්ට්/බොක්සිං
- Fanziquan (翻子拳)-Tumbling Fist/Boxing
- Houquan (猴拳) - වළුරු මුඡ්ට්/බොක්සිං
- Huaquan (華拳/华拳)-Hua Fist/Boxing
- Nanquan(南拳) - දකුණු මුඡ්ට්
- Pao Chui (炮捶) - කැනන් පන්ච්
- Piguaquan (劈掛拳)-Chop-Hitch Fist/Boxing
- Shequan (蛇拳) - Snake Fist/Boxing
- Tan Tui (弹腿) - වසන්ත කික්
- Tang Lang (螳螂拳) - මැන්ට්ස් ෆිස්ට්/බොක්සිං යාව්ඤා කිරීම
- Tongbeiquan (通背拳) - පසුපස හස්තය/බොක්සිං හරහා
- වින්ග් චුන් (詠春拳/咏春拳)- සදාකාලික වසන්තය
- Xingyiquan (形意拳)-හැඩය-අභිප්‍රාය මුඡ්ට්/බොක්සිං

- Ying Zhao Pai(鷹爪拳/鷹爪拳) - Eagle Claw Fist/Boxing
- Zuiquan (醉拳) - බීමත් හස්තය/බොක්සිං

සාම්ප්‍රදායික ආයුධ ක්‍රම

- සාම්ප්‍රදායික ආයුධ කාණ්ඩයක් ද ඇත, එයට බොහෝ විට ඇතුළත් වේ

පසුව එන:

- Shuangshou jian (雙手劍/双手剑)-අත් දෙකේ කඩුව
- Jiujiebian (九節鞭/九节鞭)-කොටස් නවය කස
- Sanjiegun (三節棍/三节棍) - අංශ තුනක කාර්ය මණ්ඩලය
- Shengbiao (繩鏢/绳镖) - Rope Dart
- Dadao(大刀)- මහා කඩුව
- පුඩාඩි (撲刀/扑刀) - අශ්ව පිහිය
- Emeici (峨眉刺) - Emei Daggers

සන්දා (SANDA)



- සමකාලීන චීන වූෂු හි අනෙකුත් ප්‍රධාන චීනය සඳ, යුන්ඩොං සඳ හෝ sanda ලෙස හැඳින්වේ. Sanda යනු සාම්ප්‍රදායික චීන බොක්සිං ක්‍රීඩාවේ බලපෑමට ලක් වූ wushu/kung ෆු ක්‍රීඩාවේ සටන් ක්‍රමයක්, ක්‍රීඩාවක් සහ අදාළ වන අංගයක් වන

අතර, ඒවායින් ඉවත් කිරීම් සහ විසිකිරීම් තරඟයේදී නීත්‍යානුකූල වන අතර අනෙකුත් සියලුම ආකාරයේ පහරවල් (අත් සහ පාද හාවිතය) වේ. චීන මල්ලවපොර ක්‍රම හඳුන්වන්නේ Shuai jiao සහ Chin Na වැනි අනෙකුත් චීන පොරබැඳීමේ ක්‍රම ලෙසිනි. එහි වූෂු හි සියලුම සටන් අංග ඇත.

- Sanda බොහෝ දුරට Kickboxing හෝ Muay Thai මෙන් පෙනෙන නමුත් තවත් බොහෝ පොරබැඳීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ඇතුළත් වේ.

සඳ සටන් තරඟ බොහෝ විට තාඕලු හෝ ආකෘති තරඟ සමඟ පවත්වනු ලැබේ. Sanda lei tai තරඟ



වල නවීන වර්ධනය නියෝජනය කරන නමුත් බරපතල තුවාල සිදුවීමේ අවස්ථාව අවම කිරීම සඳහා නීති රීති ඇත. බොහෝ විට සටන් කලා පාසල් ඔවුන්ගේ ශෛලියේ වලනයන්, ගතිලක්ෂණ සහ න්‍යාය ඇතුළත් කිරීමට ක්‍රියා කරමින්, සන්ධාගේ නීති මාලාවන් තුළ ඉගැන්වීම හෝ වැඩ කරයි.

- වින සටන් කලාකරුවන් බොක්සිං, කික් බොක්සිං සහ මිශ්‍ර සටන් කලාව ඇතුළු වින නොවන හෝ මිශ්‍ර සටන් ක්‍රීඩා සඳහා ද තරඟ කරති. Sanda තරඟාවලි වල පුහුණු වන අතර සාමාන්‍යයෙන් වුණු තරඟ වල taolu ඉසව් වලට සමගාමීව පවත්වනු ලැබේ. ආරක්ෂක හේතූන් මත, වැලමිට පහරවල්, හුස්ම හිරවීම සහ සන්ධි අගුලු දැමීම වැනි ස්වයං-ආරක්ෂක ආකෘතියේ සමහර ශිල්පීය ක්‍රම තරඟාවලි අතරතුර ඉඩ නොදේ. තරඟකරුවන්ට පිළිමළන් පිටුදැකීමෙන් හෝ ශරීරයට හෝ හිසට පහර දීමෙන්, ප්‍රතිවාදියෙකු විසි කිරීමෙන් හෝ තරඟයක් උස් වූ ලී තායි චේදිකාවක් මත පවත්වන විට, ඔවුන් චේදිකාවෙන් ඉවතට තල්ලු කිරීමෙන් ලබා ගන්නා ලකුණු වලින් ජයග්‍රහණය කළ හැකිය. සටන්කරුවන්ට තත්පර කිහිපයක් පමණක් අල්ලා ගැනීමට අවසර ඇත. සටන්කරුවන් විසින් ජයග්‍රහණය බිඳ නොදැමුවහොත් සහ නියමිත කාල සීමාව තුළ තම ප්‍රතිවාදියා විසි කිරීමට දෙදෙනාම සමත් නොවන්නේ නම්, විනිසුරු විසින් කඩුල්ල බිඳ දමනු ඇත. එක්සත් ජනපදයේ, තරඟ පවත්වනු ලබන්නේ බොක්සිං වලට වල හෝ උස් වූ ලෙයි ටයි චේදිකාවේ ය. ආධුනික සටන්කරුවන් ආරක්ෂිත ආම්පන්න පළඳිති.



- ආධුනික සඳ පා පහරවල්, පහරවල් සහ විසි කිරීම වලට ඉඩ සලසයි. චීනයේ පැවැත්වෙන කිං ඔෆ් සඳ තරඟයක් පැවැත්වෙන්නේ මෝස්තරයෙන් බොක්සිං වලල්ලකට සමාන නමුත් මානයෙන් විශාල

වලල්ලක ය. වෘත්තීයයන් ලෙස, ඔවුන් අත්වැසුම්, කෝප්ප සහ මුඛ ආවරණ හැර වෙනත් ආරක්ෂිත ආම්පන්න පැළඳ නොසිටින අතර, "වෘත්තීය සඳ" දණහිසට සහ වැලමිටට පහර දීමට (හිසට ඇතුළුව) මෙන්ම පයින් ගැසීම, පහර දීම සහ විසි කිරීමට ඉඩ සලසයි.

- සමහර Sanda සටන්කාමීන් K-1, Muay Thai, boxing, Shoot Boxing වැනි සටන් තරඟවලි සඳහා සහභාගී වී ඇත. විශේෂයෙන් Sanda හා සමාන Shoot Boxing තරඟවලදී ඔවුන් යම් තරමක සාර්ථකත්වයක් ලබා ඇත. කික්බොක්සිං තරඟ නීති නිසා සඳා සටන්කරුවන් වෙනදාට වඩා වැඩි සීමාවන්ට යටත් වේ. එසේම, චීනයේ ප්‍රධාන ධාරාවේ මිශ්‍ර සටන් කලා තරඟ, යුද සටන් කලා ශූරතාවය සහ Ranik Ultimate Fighting Federation හි කැපී පෙනෙන තරඟකරුවන් ප්‍රධාන වශයෙන් වුණු පසුබිමට අයත් වේ. Sanda බොහෝ විලාසිතා-විලාසිතා තරඟ සඳහා ඉදිරිපත් කර ඇත. කරාවේ, කික් බොක්සිං සහ වේ

ක්වොන් ඩෝ වැනි සඳාට එරෙහිව මුයි තායි නිතරම ඉදිරිපත් වේ. එය එතරම් සුලභ නොවුවත්, සමහර සඳ පුහුණුකරුවන් ප්‍රසිද්ධියේ නැරඹූ ඇමරිකානු මිශ්‍ර සටන් කලා තරඟවල ද සටන් කර ඇත.



පසුවදන



රටේ අනාගත සංවර්ධනයට ඉවහල්වන සාහිත්‍යය ප්‍රබෝධයත් අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක දියුණුවත් සාහිත්‍ය නිර්මාණ කරණය විභවතා කොටගත් අනාගත පරපුරේ හැකියාවන් ඔනෑම සහ ඵලදායීවීමට වේදිකාවක් ගොඩ නැගීම වැනි බහුවිධ පරමාර්ථ ඇතිව 2014 වසරේ පටන් මාගේ සංකල්පයකට අනුව ක්‍රියාත්මක පාසල් දරුවන් ග්‍රන්ථකරණයට යොමු කරන ක්‍රියා මූලික පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතිය යටතේ මේ වන විට ලේඛක අංකුර හැට දහසකට වැඩි ප්‍රමාණයක් දේශීය සාහිත්‍ය කෙතේ රෝපණය කිරීමට ලැබීම අප ලැබූ භාග්‍යයකි.

එම බීජ දළලා වැඩෙන්නට අවැසි සරු පසක් සැකසීම සමාජ වගකීමයි.

පාසලක් මුල්වීමෙන් අධ්‍යාපනයේ ඵලදායීතාව වෙනුවෙන් වසර ගණනාවක් අඛණ්ඩව පාසල් කලාප, පළාත්, ජාතික සහ ජාත්‍යන්තර තලය දක්වා ක්‍රියාත්මක කර ඇති මෑත ඉතිහාසයේ එකම ව්‍යාපෘතිය මෙයයි.

මෙවර ඒ සඳහා පිරිවෙන් ශිෂ්‍ය භික්ෂූන් වහන්සේලා ද සම්බන්ධ කර ගැනීම විශේෂත්වයකි. මෙහිදී මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයේ විදුහල්පති තුමිය, දියණියන්, ගුරුහවතුන්, දෙමාපියන් සහ ආදි ශිෂ්‍යාවන් දැක්වූ කැප කිරීමට ජාතියේ ප්‍රණාමය හිමිවිය යුතුය.

මුද්‍රිත පොත තවමත් අපේ අධ්‍යාපනයේ ප්‍රධාන මෙවලමයි. පොතකින් දරුවෙකුට ලැබෙන ආස්වාදය අන් කිසිවකින්වත් ලබාදිය නොහැකිය. මානව දැනුම ගබඩා කර තැබීමට විවිධ විද්‍යුත් උපාංග භාවිතයට එක්වීමත් සමඟ දරුවන් වයින් දුරස්ථවීම අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක බවට අනර්ථකාරී මෙන්ම සමාජය තුළ විවිධ ගැටලු ප්‍රශ්න නිර්මාණය වීමට හේතු වී ඇති බව පර්යේෂණාත්මක ව සනාථ වෙයි. මෙයට පිළියම් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක මෙම ව්‍යාපෘතියෙන් වසර ගණනාවක් මුද්‍රිත පොත් රචනා කර ඩිජිටල් තාක්ෂණය යුගයේ ස්මාර්ට් බාල පරම්පරාව නූතන තාක්ෂණය සමඟ ගළපමින් දැනට වසර දෙකක සිට රටේම පාසල් දරුවන් සමඟ එක්ව විද්‍යුත් කෘති රචනා කරයි. තම නිර්මාණ ජාත්‍යන්තර පාඨකයන් වෙත ගෙනයාමට මහාමායා බාලිකාවයන් ඩිජිටල් වේදිකාවක් ගොඩනගා දී තිබේ තම නිසඟ, සාහිත්‍ය නිර්මාණ හැකියාව තුළින් එයට පිවිසි පුංචි ගත් කතුවර ඔබගේ ලේඛන දිවියට මගේ සුභාමිංසත.

ව්‍යාපෘති නිර්මාතෘ සම්බන්ධීකාරක,

සෙනෙවිරත්න මහලේකම්

ISBN අංකය: 978-624-208-712-2