

0131
057946
2020/02/18
MLPR

නර්තනයේ භාවිත වලනයන්ගේ කායික විද්‍යාත්මක

පදනම පිළිබඳ

විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

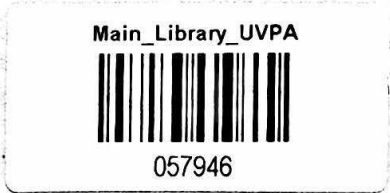
(උඩරට, පහතරට හා සබරගමු නර්තනය ඇසුරෙනි.)

සෞන්දර්ය කලා විශ්වවිද්‍යාලයේ පශ්චාද් උපාධි අධ්‍යයන පීඨයට

දර්ශනසූරී උපාධි අවශ්‍යතා

සඳහා ඉදිරිපත් කෙරෙන

ස්වකන්ත්‍ර පර්යේෂණ නිබන්ධය



- අපේක්ෂකයාගේ නම : ආර්.එස්. රමාලකා
- ලේඛ්‍යාරූඪ අංකය : GS/Ph.D/DD/11/304
- විශ්වවිද්‍යාලය : සෞන්දර්ය කලා විශ්වවිද්‍යාලය
- පීඨය : පශ්චාද් උපාධි අධ්‍යයන පීඨය
- ඉදිරිපත් කරන වර්ෂය : 2019 ඔක්තෝබර්

057946

අනුක්‍රමණිකා

	පිටු අංක
පිටුම	iv
අනුස්මෘති	v - ix
අනුක්‍රමණිකා	x - xv
සංකේත සුවිස	xvi - xvii

පළමුවන පරිච්ඡේදය

අධ්‍යයන ක්ෂේත්‍රය සහ පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය	1 - 23
--	--------

- 1.1 පර්යේෂණ මාතෘකාව (Research Topic)
නර්තනයේ භාවිත වලනයන්ගේ කායික විද්‍යාත්මක පදනම පිළිබඳ
විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්
(උඩරට, පහතරට, සබරගමු නර්තනය ආශ්‍රයෙනි)
- 1.2 හැඳින්වීම
- 1.3 පර්යේෂණ ගැටලුව (Research Problem)
- 1.4 උපන්‍යාසය
- 1.5 පර්යේෂණයේ පරමාර්ථය
- 1.6 පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය
 - 1.6.1 මූලාශ්‍රය
 - 1.6.2 ලිඛිත මූලාශ්‍රය
 - 1.6.3 අලිඛිත මූලාශ්‍රය

- 1.6.4 කෙණ්ඩු අධ්‍යයනය
- 1.7 දත්ත රැස්කිරීම
- 1.8 සජීවී නිරීක්ෂණ
- 1.9 පුස්තකාල පරිහරණය
- 1.10 දත්ත සංරක්ෂණය
- 1.11 පර්යේෂණයේ දල සැලැස්ම
- 1.12 සාහිත්‍ය සමීක්ෂාව

දෙවන පරිච්ඡේදය

2.1 වලනය; නිර්වචනය සහ හඳුනාගැනීම

24-66

- 2.1.1 වලනය නිර්වචනය
- 2.1.2 වලනය හඳුනාගැනීම
- 2.1.3 වලනයේ විකාශනය
- 2.1.4 වලනයේ ස්වභාවය
- 2.1.5 වලන ක්‍රියාකාරීත්වය හා කල භාවිතය
- 2.1.6 තාලානුකූල වලන
- 2.1.7 රිද්මයානුකූල වලන
- 2.1.8 ප්‍රකාශනාත්මක වලන
- 2.1.9 හස්ත සහ පාද වලන
 - (අ.) හස්ත වලන
 - (ආ.) පාද වලන
- 2.1.10 උඩපැනීමේ වලන
- 2.1.11 කරකැවීමේ වලන
- 2.1.12 ගමන් කිරීමේ වලන
- 2.1.13 පාද තැබීමේ වලන

2.1.14 දේශීය නර්තනයේ හිස, දෙඇස් සහ බෙල්ල සම්බන්ධ

වලන භාවිතය හා එහි විද්‍යාත්මක පදනම

(අ.) හිස සම්බන්ධ වලන

(ආ.) ඇසේ වලන

(ඇ.) බෙල්ලේ වලන

2.2 මිනිස් සිරුරේ ව්‍යුහය, භෞතවේදය සහ එහි විද්‍යාත්මක පදනම

2.2.1 සිරුරේ ව්‍යුහය සහ භෞතවේදය හඳුනාගැනීම

2.2.2 මිනිස් සිරුරේ ප්‍රධාන පද්ධතීන් නර්තන ක්‍රියාවලිය හා සම්බන්ධවන අයුරු

තෙවන පරිච්ඡේදය

නර්තනය හැඳින්වීම සහ මූලික සරඹ අභ්‍යාසවල විද්‍යාත්මක පදනම 67-102

3.1 නර්තනය හඳුනාගැනීම

3.2 දේශීය නර්තනය

3.3 මූලික අභ්‍යාස මත ගොඩනැගෙන දේශීය නර්තනය

3.4 නර්තනයේ මූලික සරඹ අභ්‍යාස

3.4.1 උඩරට නර්තන සම්ප්‍රදායට අනුව නමස්කාරය

3.4.2 පහතරට නර්තන සම්ප්‍රදායට අනුව නමස්කාරය

3.4.3 සබරගමු නර්තන සම්ප්‍රදායට අනුව නමස්කාරය

3.5 දේශීය නර්තන සම්ප්‍රදායන්ගේ මූලික සරඹ අභ්‍යාස

3.5.1 උඩරට නර්තන සම්ප්‍රදායේ පා සරඹ හෙවත් දණ්ඩියමේ සරඹ

3.5.2 පහතරට නර්තන සම්ප්‍රදායේ පා සරඹ

3.5.3 සබරගමු නර්තන සම්ප්‍රදායේ පා සරඹ හෙවත් දොඹින පද

3.6 උඩරට ගොඩසරඹ, පහතරට ඉලංගම් සරඹ සහ සබරගමු මුල්මාත්‍රයට අදාළ අභ්‍යාස විධි

3.6.1 උඩරට නර්තන සම්ප්‍රදායට අයත් ගොඩසරඹ

- 3.6.2 පහතරට නර්තන සම්ප්‍රදායට අයත් ඉලංගම්සරඹ
- 3.6.3 සබරගමු නර්තන සම්ප්‍රදායයේ මුල්මාත්‍රය
- 3.7 නර්තන චලනයන්ගේ කායික විද්‍යාත්මක පදනම
 - 3.7.1 නිවැරදි ඉරියව් හඳුනා ගැනීම
 - 3.7.2 නිවැරදි පෙළ ගැස්ම
 - 3.7.3 ඇවිදීම
 - 3.7.4 වාඩිවීම
 - 3.7.5 නිදාගැනීම
- 3.8 නර්තනය උදෙසා යහපත් නිරෝගී සිරුරක අවශ්‍යතාව
- 3.9 දේශීය නර්තන අංගභාර කිහිපයක කායික විද්‍යාත්මක කරුණු පැහැදිලි කිරීම

සිව්වන පරිච්ඡේදය

නිවැරදි චලන අභ්‍යාස කායික මෙන් ම මානසික වර්ධනයෙහි ලා ඵලදායීවන ආකාරය 103-142

- 4.1 නිවැරදි චලන අභ්‍යාස හඳුනා ගැනීම.
- 4.2 කායික සහ මානසික සුවතාව සඳහා පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම
- 4.3 නර්තනය හදාරන්නන්ගේ කායික සහ මානසික වර්ධනය උදෙසා කළයුතු නිවැරදි අභ්‍යාස ක්‍රම
- 4.4 ව්‍යායාම හෙවත් ශාරීරික අභ්‍යාස කිරීමේ වැදගත්කම
- 4.5 ව්‍යායාම ශරීර පද්ධතීන්ට බලපාන අයුරු
- 4.6 කායික හා මානසික වර්ධනයෙහි ලා නිවැරදි චලන භාවිතය
- 4.7 කායික හා මානසික වර්ධනය උදෙසා කරනු ලබන භාවනා විධි
 - 4.7.1 ක්‍රමයෙන් අත්හැරීම සහ පුරුදු කිරීම
 - 4.7.2 මානසික සංවර්ධනය උදෙසා කරන භාවනා විධි
- 4.8 කායික හා මානසික වර්ධනය සහ නර්තන අවශ්‍යතා පූර්ණය කිරීමෙහි ලා ඵලදායීවන යෝග්‍ය අභ්‍යාස

- 4.9 නර්තනය හදාරන්නන්ගේ කායික වර්ධනයෙහි ලා නමයතා අභ්‍යාස භාවිතය
- 4.10 නමයතා අභ්‍යාස නොකිරීම නිසා නර්තන ශිල්පීන්ට මුහුණපෑමට සිදුවිය හැකි ගැටලු
- 4.11 නිවැරදි නමයතා අභ්‍යාස සඳහා උපදෙස්
 - අධිෂ්ඨානය සහ හැකියාව
 - උපදේශකත්වය
 - කාලය
 - ස්ථානය
 - ඇඳුම් හා ඇතිරිලි
 - කොණ්ඩය සහ ආහරණ
 - ආහාර ගැනීම
- 4.12 ක්‍රියාශීලී නර්තන ශිල්පී ශිල්පීණියන් දේශීය අනන්‍යතාව රැකෙන පරිදි කළයුතු නමයතා අභ්‍යාස
 - 4.12.1 දෛනිකව කළ යුතු නමයතා ක්‍රියාකාරකම්
 - 4.12.2 ශරීරය සෘජු ව තබා ගනිමින් කළ යුතු අභ්‍යාස
 - 4.12.3 හිස සම්බන්ධ නමයතා අභ්‍යාස
 - 4.12.4 උරහිස් හා සම්බන්ධ නමයතා අභ්‍යාස
 - 4.12.5 ඉණ සහ උකුළට අදාළ නමයතා අභ්‍යාස
 - 4.12.6 දණහිස සන්ධි ලිහිල්කර ගැනීමේ නමයතා අභ්‍යාස
 - 4.12.7 පාදයේ වළලුකරට අදාළ නමයතා අභ්‍යාස
 - 4.12.8 පාදයේ ඇඟිලිවලට කළ යුතු නමයතා අභ්‍යාස
 - 4.12.9 දණහිස මත සිට කරන නමයතා අභ්‍යාස
 - 4.12.10 බිම වාඩිවී කරනු ලබන නමයතා අභ්‍යාස
 - 4.12.11 කොඳු ඇට පෙළට අදාළ නමයතා අභ්‍යාස
 - 4.12.12 බිම වැතිරී කරනු ලබන නමයතා අභ්‍යාස

පස්වන පරිච්ඡේදය

වත්මන් ප්‍රාසංගික නර්තනයේ ඇතුළත් වලනවල ස්වරූපය සහ එහි විද්‍යාත්මක පදනම **143-165**

- 5.1 නිර්මාණයක සාර්ථකත්වය
 - 5.1.1 ශරීර ශක්තිය පවත්වා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව
 - 5.1.2 වේගය
 - 5.1.3 දූරීමේ හැකියාව
 - 5.1.4 සමබරතාව
- 5.2 ශ්‍රී ලාංකේය නව නර්තන කලාව
- 5.3 නර්තන නිර්මාණ සඳහා ප්‍රවීණයන්ගේ දායකත්වය
- 5.4 නව නර්තන නිර්මාණයට පිවිසෙන හැක්කාව දශකයේ ශිල්පී ශිල්පිනියෝ

නිගමනය **166-167**

උපග්‍රන්ථය **168-248**

- උපග්‍රන්ථය 01 - පැහැදිලි කිරීමේ සටහන්
- උපග්‍රන්ථය 02 - ඡායාරූපාවලිය
- උපග්‍රන්ථය 03 - චිත්‍රාවලිය
- උපග්‍රන්ථය 04 - කාව්‍යාවලිය
- උපග්‍රන්ථය 05 - ප්‍රශ්නාවලිය

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය **249-262**

වචන සූචිය **263-279**