



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

พลศึกษา ม.๖

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



ผู้เรียบเรียง : นายพิษณุ บุญยะนิวัต
นางอารมย์ ศรีโนบ้าน

ผู้ตรวจ : นางสาวสิริลักษณ์ แพ่งสำราญ
นางธวัลรัตน์ ศรีพุทธสมบุรณ์
นางทิพย์อุบล แสนภูวา

บรรณาธิการ : ดร.ประกิต วิทย์สัมพันธ์
นายประพันธ์ สุนทรวรกุล

ผลิตและจัดจำหน่าย

บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปัญญณี วิทย์สัมพันธ์
๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณีนยา ๓ ซอย ๑๐
ถนนรัตนานิเบศร์ ตำบลไทรมา
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐-๒๕๒๔-๖๓๑๖

๐๘-๑๔๔๕-๙๙๖๘

๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓

โทรสาร ๐-๒๕๒๔-๓๙๒๓

E-mail : editor@muangthaibook.com

Website : www.muangthaibook.com



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

พลศึกษา ม.๖

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



ผู้เรียบเรียง :	นายพิษณุ บุญยะนิวัต นางอารมย์ ศรีโนบ้าน
ผู้ตรวจ :	นางสาวสิริลักษณ์ แพ่งสำราญ นางธวัลรัตน์ ศรีพุทธสมบุรณ์ นางทิพย์อุบล แสนภูวา
บรรณาธิการ :	ดร.ประกิต วิทย์สัมพันธ์ นายประพันธ์ สุนทรวรกุล
พิมพ์ครั้งที่ ๑ :	สิงหาคม ๒๕๖๖
จำนวน :	๓,๐๐๐ เล่ม
ผลิตโดย :	บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด นางสาวปัญญณี วิทย์สัมพันธ์ ๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณีนยา ๓ ซอย ๑๐ ถนนรัตนานิเบศร์ ตำบลไทรมา อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐ โทร. ๐-๒๕๒๔-๖๓๑๖, ๐๘-๑๔๔๕-๙๙๖๘, ๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓ โทรสาร ๐-๒๕๒๔-๓๙๒๓ E-mail : editor@muangthaibook.com Website : www.muangthaibook.com
ISBN :	๙๗๘-๖๑๖-๒๘๑-๔๐๕-๑
ราคา :	๘๐ บาท

“หนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด ห้ามทำซ้ำ คัดลอก เลียนแบบ ทำสำเนาตัดแปลงหรือวิธีการอื่นใดไปเผยแพร่ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากนี้จะได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด”



คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ม.๖ เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
เนื้อหาภายในหนังสือมีด้วยกันทั้งหมด ๔ หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย (๑) การเลือกออกกำลังกาย
และเล่นกีฬา (๒) ดาบสองมือ (๓) ลีลาศ และ (๔) ซอฟท์บอล พร้อมทั้งกิจกรรมการเรียนรู้และแบบฝึกหัด
เพื่อเสริมทักษะความเข้าใจแก่ผู้เรียน

ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน
พลศึกษา ม.๖ เล่มนี้ จะสามารถให้ความรู้และเกิดประโยชน์แก่ ผู้เรียน ผู้สอน ตลอดจนผู้สนใจศึกษาทั่วไป
เป็นอย่างดี หากมีข้อผิดพลาดประการใด ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง พร้อมน้อม
รับคำติชม เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป

นายพิษณุ บุญยะนิवास

นางอารมย์ ศรีในบ้าน

และ



ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย



สารบัญ

หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเลือกออกกำลังกายและเล่นกีฬา.....๑

๑.๑ หลักในการเลือกเล่นกีฬาและออกกำลังกาย.....	๒
๑.๒ การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา.....	๓
๑.๓ หลักปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา.....	๔
๑.๔ การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ.....	๙
๑.๕ การปฐมพยาบาลและการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา.....	๑๓
๑.๖ การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม.....	๑๖
กิจกรรมการเรียนรู้.....	๑๘
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑.....	๑๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ดาบสองมือ.....๒๐

๒.๑ ประวัติดาบสองมือ.....	๒๑
๒.๒ ประโยชน์ของดาบสองมือ.....	๒๒
๒.๓ มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมการเล่นดาบสองมือ.....	๒๓
๒.๔ สนามและอุปกรณ์ในการเล่นดาบสองมือ.....	๒๔
๒.๕ กติกาการแข่งขันดาบสองมือ.....	๒๙
๒.๖ การฝึกปฏิบัติดาบสองมือ.....	๓๑
กิจกรรมการเรียนรู้.....	๔๕
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒.....	๔๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ลีลาศ.....๔๗

๓.๑ ประวัติลีลาศ.....	๔๘
๓.๒ ประวัติลีลาศในไทย.....	๔๙
๓.๓ ประโยชน์ของการเต้นลีลาศ.....	๕๐



สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

พลศึกษา ม.๖

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้	ตัวชี้วัด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเลือกออกกำลังกายและเล่นกีฬา	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพ ของการกีฬา	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๒ ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม พ ๓.๒ ม.๔-๖/๑ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ คาบสองมือ	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ ๓.๑ ม. ๔-๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย ๑ ชนิด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ลีลาศ	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย ๑ ชนิด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ซอฟท์บอล	
สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา	พ ๓.๑ ม.๔-๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม อย่างน้อย ๑ ชนิด

หน้า

๓.๔ มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมลิลาศ.....	๙๑
๓.๕ ทิศทางในการลิลาศ.....	๙๒
๓.๖ การจัดทิศทางและการเคลื่อนไหวท่าในการลิลาศ.....	๙๓
๓.๗ ประเภทของลิลาศ.....	๙๔
๓.๘ การจับคู่ลิลาศ.....	๙๔
๓.๙ กติกาการแข่งขันลิลาศ.....	๙๕
๓.๑๐ การฝึกทักษะการเต้นลิลาศ.....	๑๐๑
กิจกรรมการเรียนรู้.....	๑๑๐
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓.....	๑๑๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ซอฟท์บอล.....๑๑๒

๔.๑ ประวัติซอฟท์บอล.....	๑๑๓
๔.๒ ประวัติซอฟท์บอลในไทย.....	๑๑๕
๔.๓ ประโยชน์ของการเล่นซอฟท์บอล.....	๑๑๖
๔.๔ มารยาทของผู้เล่นและผู้ชมซอฟท์บอล.....	๑๑๖
๔.๕ สนามและอุปกรณ์ในการเล่นซอฟท์บอล.....	๑๑๘
๔.๖ กติกาการแข่งขันซอฟท์บอล.....	๑๒๔
๔.๗ ทักษะพื้นฐานการเล่นซอฟท์บอล.....	๑๒๘
๔.๘ การเล่นซอฟท์บอลเป็นทีม.....	๑๔๓
กิจกรรมการเรียนรู้.....	๑๔๗
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔.....	๑๔๘

บรรณานุกรม.....๑๔๙

#

๑.๑.๔ งบประมาณ การออกกำลังกายมีหลายประเภท ทั้งแบบเสียค่าใช้จ่ายมากกับที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ดังนั้น ควรเลือกออกกำลังกายให้เหมาะกับงบประมาณที่มีอยู่ เพราะไม่ว่าจะออกกำลังกายโดยใช้งบประมาณเท่าไรก็ตาม ผลลัพธ์ที่ได้ คือได้สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

๑.๑.๕ การยอมรับในความสามารถและสมรรถภาพของตัวเอง แต่ละบุคคลต้องประเมินความสามารถและสมรรถภาพของตนเองว่าออกกำลังกายได้มากน้อยเพียงไร ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหมเพราะอาจเป็นอันตรายได้ แต่ควรเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป และเหมาะสมกับความสามารถของตนเอง เพื่อให้การออกกำลังกายประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

๑.๑.๖ ความชอบและความถนัด ควรเลือกออกกำลังกายตามความชอบและความถนัดของตนเอง เพราะช่วยให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย



รูปที่ ๑.๑ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย
(ที่มา : <http://www.deans-sport.co.uk/sites/default/files/images/group-exercise๗.jpg>)

๑.๒ การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ควรมีการวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้ก่อน เพื่อให้การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นไปอย่างต่อเนื่อง หลักในการวางแผนที่ควรปฏิบัติ มีดังนี้

๑. สำรวจสุขภาพของตนเองก่อนเริ่มออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา การทราบข้อมูลที่ครบถ้วนถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง จะทำให้สามารถออกกำลังกายได้อย่างมั่นใจ สบายใจ มีประสิทธิภาพ และได้รับประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกาย รวมถึงลดอัตราเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายลงได้ ประโยชน์ของการสำรวจสุขภาพของตนเองก่อนการออกกำลังกาย มีดังนี้

- ทำให้ทราบสภาพร่างกาย รวมถึงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจมีผลต่อการออกกำลังกาย
- ทำให้ทราบเกี่ยวกับข้อห้าม (Contraindication) ต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย
- ช่วยในเรื่องการกำหนดรูปแบบโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย
- ช่วยป้องกันความผิดพลาดและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย

๒. ควรเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่มีความหลากหลายและสนุกสนาน ซึ่งจะทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ไม่น่าเบื่อ และกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันได้ในที่สุด

๓. อาจใช้เสียงเพลงระหว่างออกกำลังกายเพื่อช่วยให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน และไม่น่าเบื่อ

๔. ให้ร่วมออกกำลังกายกับบุคคลอื่น ๆ เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน หรือผู้ร่วมงาน จะช่วยให้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง และมีกิจกรรมทำร่วมกัน ซึ่งช่วยกระชับความสัมพันธ์ระหว่างกันให้มากขึ้น

๕. เริ่มด้วยการออกกำลังกายแบบเบา ๆ ถึงปานกลาง แล้วค่อยเพิ่มระยะเวลาและความหนักเบา จนถึงเกณฑ์ ใน ๑ สัปดาห์ ควรปฏิบัติให้ได้จำนวนวันมากที่สุด ครั้งละ ๓๐-๖๐ นาที

๖. กำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกาย เช่น ในช่วงแรกเริ่มตั้งเป้าหมายว่าต้องเดินวันละ ๑๕ นาที ๕ วันต่อสัปดาห์ เมื่อทำได้ตามเป้าหมายควรให้รางวัลตัวเอง เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจ

๑.๓ หลักปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

เพื่อให้การออกกำลังกายได้ผลดี มีประสิทธิภาพ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายและเล่นกีฬาควรยึดหลักปฏิบัติ ดังนี้

๑.๓.๑ การประมาณตน ความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ และสภาพร่างกายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้แต่ในคนคนเดียวก็แตกต่างกันได้ในแต่ละช่วงเวลา ดังนั้น การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้ได้ประโยชน์จึงต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพราะหากออกกำลังกายเบาเกินไป จะได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล แต่หากออกกำลังกายหนักเกินไปนอกจากไม่ได้ผลแล้วอาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย

ข้อสังเกตสำคัญว่า การออกกำลังกายหนักเกินไปหรือไม่ ให้สังเกตจากความเหนื่อย คือหากออกกำลังกายถึงขั้นเหนื่อยแล้วยังสามารถทำต่อไปได้ด้วยความหนักเท่าเดิมโดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และเมื่อพักแล้วไม่เกิน ๑๐ นาที รู้สึกหายเหนื่อยแม้มีความอ่อนเพลียอยู่บ้าง แต่ในวันรุ่งขึ้นหายอ่อนเพลียสดชื่นเช่นเดิมหรือมากกว่าเดิม แสดงว่าการออกกำลังกายนั้นไม่หนักเกินไป แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยแล้วฝืนต่อไป

กลับเหนื่อยมากขึ้นจนหอบ แม้พักแล้วเป็นชั่วโมงยังไม่หายเหนื่อย และในวันรุ่งขึ้นยังอ่อนเพลียอยู่ แสดงว่าการออกกำลังกายนั้นหนักเกินไป การออกกำลังกายครั้งใหม่ต้องรอให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิมก่อนแล้วค่อยเริ่มด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม จึงจะเป็นการปฏิบัติที่เพิ่มพูนประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย

แม้ว่าการออกกำลังกายจะมีประโยชน์ แต่อาจมีโทษหรือมีผลเสียสำหรับบางกลุ่ม กลุ่มคนเหล่านี้ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินว่าจะออกกำลังกายได้หรือไม่ จะออกกำลังกายอย่างไร หนักแค่ไหน กลุ่มคนดังกล่าว ได้แก่

- อายุกลางคนหรือสูงอายุ และไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน เช่น ชายอายุมากกว่า ๔๐ ปี หรือหญิงอายุมากกว่า ๔๕ ปี หากจะออกกำลังกายต้องปรึกษาแพทย์
- มีโรคเรื้อรังประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น
- มีอาการแน่นหน้าอกหรือแน่นคอบริเวณกรามเวลาออกกำลังกาย
- เป็นลมหมดสติขณะออกกำลังกาย
- เหนื่อยง่ายแม้ว่าจะออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย
- มีโรคข้อเสื่อมหรือข้ออักเสบ
- มีประวัติโรคหัวใจในครอบครัว สูบบุหรี่หรือเคยสูบบุหรี่

๑.๓.๒ การแต่งกาย ชุดที่ใส่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีส่วนเกี่ยวข้องกับทั้งในด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ความอดทน และจิตวิทยาการออกกำลังกาย ในการเล่นกีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง และรองเท้า เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะกับเท้าหรือสภาพสนาม จะทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวและอาจเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ เพราะระหว่างออกกำลังกาย ร่างกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ในกรณีที่เสื้อผ้ามีขีดเกินไปหรือผ้าทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติในการซับเหงื่อได้น้อย จะทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นไปด้วยความลำบากยิ่งขึ้น

สำหรับการใช้ชุดวอร์มยังมีความเข้าใจผิดกันมาก ความจริงจุดประสงค์หลักในการสวมชุดวอร์มคือ ทำให้ร่างกายอบอุ่นเร็ว เมื่อความอบอุ่นของร่างกายสูงเพียงพอ การทำงานของร่างกายจะได้สมรรถภาพสูงสุด ตรงกันข้ามถ้าอบอุ่นเกินไปสมรรถภาพทางกายจะกลับลดลง สำหรับสภาพอากาศในประเทศไทย การใช้ชุดวอร์มแทบไม่มีความจำเป็นเพราะอากาศร้อนอยู่แล้ว หรือถ้าจะใช้ไม่ควรใช้ในช่วงการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน



๑.๓.๓ กำหนดเวลาและสภาพดินฟ้าอากาศ ควรกำหนดเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่แน่นอนไว้ และเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามความสะดวกโดยไม่มีการกำหนดเวลาแน่นอน และการฝึกในสภาพอากาศร้อนจะทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาสามารถทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้านี้และตอนเย็นที่อุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการออกกำลังกายเพื่อความอดทน ส่วนการฝึกแบบแรงต้านและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

๑.๓.๔ การรับประทานอาหาร ขณะออกกำลังกายซึ่งอยู่ได้กะบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดเป็นไปได้เท่าที่ควร เพราะกะบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะเดียวกันในระบบไหลเวียนโลหิตจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระทบกระแทก กระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย ๓ ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม กีฬาที่ใช้ความอดทนนานหลายชั่วโมง เช่น วิ่งมาราธอนและจักรยานทางไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก การให้ท้องว่างอยู่นานอาจทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้น ก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขันอาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มเป็นระยะ ๆ ได้

๑.๓.๕ การดื่มน้ำ น้ำไม่ใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงระดับหนึ่งสมรรถภาพจะลดต่ำลง เนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย ในสภาพอากาศร้อน การเล่นกีฬา ๑ ชั่วโมง อาจทำให้ร่างกายเสียน้ำ ๒ ลิตร หรือมากกว่านั้น ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการชดเชย ความกระหายเป็นสิ่งบ่งบอกว่าร่างกายกำลังขาดน้ำ การดื่มน้ำอย่างเพียงพอจะช่วยป้องกันการขาดน้ำ การเป็นลมแดด ดังนั้น ก่อนออกกำลังกาย ๑๕ นาที ควรดื่มน้ำ ๑ แก้ว หลังออกกำลังกายให้ดื่มน้ำ ๑ แก้ว ทุก ๒๐ นาที ในขณะที่ออกกำลังกายให้ดื่มน้ำ ๑ แก้ว



รูปที่ ๑.๒ น้ำมีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย
(ที่มา : <http://images.thaiza.com.jpg>)

๑.๓.๖ ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อน การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อออกกำลังกายอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง แม้แต่งานเบา ๆ ก็อาจเป็นงานหนักได้ นอกจากนั้น หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดอีกเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิต การเป็นหวัด แผลพุพอง ถ้าไม่มีการอื่นร่วม เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ ค่อนเพลีย เป็นต้น สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ

๑.๓.๗ การอบอุ่นร่างกาย ประกอบด้วยการเหยียดยืด เอ็น กล้ามเนื้อ และข้อต่าง ๆ ตามด้วยการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยใช้เวลาประมาณ ๕-๑๐ นาที



รูปที่ ๑.๓ การอบอุ่นร่างกายช่วยลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ

ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย

๑. ลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ

๒. ค่อย ๆ กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดหัวใจ และปอดให้พร้อมที่จะทำงานเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้ทัน

ข้อแนะนำในการอบอุ่นร่างกาย

๑. การอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการเต้นของหัวใจ เพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย และเพิ่มการหายใจอย่างช้า ๆ การอบอุ่นที่ได้ผลดี ร่างกายต้องมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น มีเหงื่อออก

๒. การอบอุ่นร่างกายที่ดีต้องมีกระแสเลือดไหลเวียนของข้อ โดยเฉพาะข้อที่ใช้ในการออกกำลังกาย เช่น ข้อเท้า ข้อเข่า สะโพก หลัง ไหล่ เป็นต้น

๓. ข้อแนะนำในการยืดกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกาย

- การยืดกล้ามเนื้อควรทำหลังจากการอบอุ่นร่างกายแล้ว
- การยืดกล้ามเนื้อควรยืดเฉพาะกล้ามเนื้อที่ใช้เท่านั้นและไม่ควรมากเกินไปเพราะทำให้

หัวใจเต้นลดลง

- ควรเลือกทำเป็นหลักเพราะทำได้เร็ว

๑.๓.๘ ด้านจิตใจ ระหว่างการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย จำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่งนึกถึงประโยชน์ที่จะได้รับการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทาง เทคนิคต่าง ๆ และคิดแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่น ๆ ในระหว่างนั้นออกไป หากทำไม่ได้ไม่ควรเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อ เนื่องจากทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

๑.๓.๙ ความสม่ำเสมอ ผลของการเพิ่มสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การฝึกซ้อมกีฬาเพื่อแข่งขันหรือเพื่อสุขภาพ ต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกัน ๑ เดือน แล้วหยุดไป ๒ สัปดาห์ เมื่อต้องการมาเริ่มใหม่ จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ ต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกอยู่ แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการเสียเวลามาก

๑.๓.๑๐ การพักผ่อน หลังจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งซ่อมแซมส่วนสึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อน หลังจากเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ คือ ก่อนการออกกำลังกายครั้งต่อไป ร่างกายต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงทำได้มากขึ้นเป็นลำดับ

๑.๔ การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ขอบ

การออกกำลังกายไม่ว่าช่วงวัยใด และออกกำลังกายนานแค่ไหน หรือไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน สามารถออกกำลังกายได้โดยเริ่มต้นจากวิธีง่าย ๆ คือ การออกกำลังกายจากกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดิน หรือขี่จักรยาน หรือใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟต์หรือบันไดเลื่อน เป็นต้น การออกกำลังกายให้ได้ผลดีต้องค่อย ๆ ทำ ต้องใช้เวลา และทำอย่างสม่ำเสมอด้วยวิธีการที่เหมาะสม จึงจะทำให้ร่างกายเกิดพัฒนาการอย่างมีคุณภาพและมีสุขภาพแข็งแรงในระยะยาว การออกกำลังกายมีมากมายหลายวิธี สามารถเลือกออกกำลังกายได้ด้วยวิธีที่ชอบและถนัด ตัวอย่างการออกกำลังกายที่สามารถปฏิบัติได้ มีดังนี้

๑.๔.๑ การออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว

การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ที่มีอาการปวดเข่าหรือเข่าเสื่อม แต่ถ้ามีสุขภาพแข็งแรงและต้องการให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานเพิ่ม สามารถออกกำลังกายโดยเดินเร็ว เดินขึ้นที่ชันหรือเดินขึ้นบันไดได้

วิธีทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานโดยการเดินเร็ว ทำได้โดยการเดินก้าวยาว ๆ เดินเร็ว ๆ และแกว่งแขนแรง ๆ การเดินเร็วอาจเดินได้ ๕-๘ กม./ชม. นอกจากนั้น อาจเดินแบบแข่งเดินทอน ซึ่งเดินได้เร็ว ๖-๙ กม./ชม. การเดินเป็นประจำจะทำให้มีสุขภาพหัวใจและกล้ามเนื้อแข็งแรงและทนทาน รวมทั้งข้อต่อมีการเคลื่อนไหวได้ดี



รูปที่ ๑.๔ การเดินเป็นประจำทำให้มีสุขภาพหัวใจและกล้ามเนื้อแข็งแรงและทนทาน



การเดินเผาผลาญพลังงานเท่าไร

การเดินจะใช้พลังงานมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัว ความเร็วที่ใช้เดิน และการแกว่งแขนว่าแรงเพียงใด การเดินด้วยความเร็วประมาณ ๖ กม./ชม. เผาผลาญพลังงานประมาณ ๔๔๐ กิโลแคลอรี ผู้ที่มีน้ำหนักมากจะเผาผลาญพลังงานมากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักน้อย สมาคมโรคหัวใจของอเมริกาแนะนำว่า หากต้องการเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นให้เพิ่มเวลาการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกายโดยการเดิน

นัดครอบครัวหรือเพื่อนมาเดินที่สวนสาธารณะเป็นกลุ่มหรืออาจเข้าร่วมกับกลุ่มที่เดินกันเป็นประจำ กำหนดจุดหมายที่จะถึงหรือกำหนดเวลาที่จะเดิน แล้วจึงเดินไปพร้อม ๆ กัน ทางเดินที่ดีควรมีเนินสูงต่ำและไม่ร้อน

ประโยชน์ของการเดินเร็ว ๆ

- การเดินสัปดาห์ละ ๑-๓ ชั่วโมง จะลดการเกิดโรคหัวใจได้ร้อยละ ๓๐
- การเดินสัปดาห์ละ ๓ ชั่วโมง จะลดการเกิดโรคหัวใจได้ร้อยละ ๓๕
- การเดินสัปดาห์ละ ๕ ชั่วโมง จะลดการเกิดโรคหัวใจได้ร้อยละ ๔๐
- การเดินเร็ว ๆ จะมีการปวดข้อเท้าและข้อเข่าน้อยกว่าการวิ่ง
- การเดินเร็ว ๆ วันละ ๒๐-๖๐ นาที สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง จะช่วยลดความตึงเครียด
- การเดินสามารถทำได้คนเดียว

๑.๔.๒ การออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน

การปั่นจักรยานเป็นกิจกรรมที่กำลังได้รับความนิยมมากขึ้นในปัจจุบัน ทั้งเพื่อใช้เป็นพาหนะในการเดินทางหรือเพื่อการออกกำลังกาย ซึ่งมีการจัดตั้งเป็นชมรมขึ้นมากมาย การขี่จักรยานจัดเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมแบบแอโรบิกที่ช่วยบริหารปอดและกล้ามเนื้อหัวใจให้แข็งแรง รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนล่างตั้งแต่ช่วงเอวลงไป

สำหรับการขี่จักรยานเสียสุขภาพที่มีการจัดโปรแกรมไปตามสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง นอกจากได้รับประโยชน์ในแง่ของการออกกำลังกายแล้ว ยังเป็นการเปิดโลกทัศน์ใหม่ ๆ เป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกันได้ทั้งครอบครัว และทำให้ได้พบปะสมาคม ได้เพื่อนใหม่ร่วมอุดมการณ์ที่รักสุขภาพเหมือนกัน หรืออาจขี่จักรยานตามหมู่บ้านหรือสวนสาธารณะในเมืองที่กว้าง ๆ ก็ได้ รวมถึงการขี่จักรยานไปทำงานหรือทำธุระก็เป็นการออกกำลังกายไปด้วยในตัวเช่นกัน



รูปที่ ๑.๕ การปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ประหยัดและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน มีดังนี้

๑. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต การปั่นจักรยานเป็นวิธีช่วยให้หัวใจได้ออกกำลังกายอีกทางหนึ่ง เพราะการปั่นจักรยานทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นและเต้นอยู่ในอัตราที่เหมาะสม ซึ่งเป็นการเพิ่มความแข็งแรงให้กับหัวใจได้ดี นอกจากนี้ยังช่วยให้ปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจได้
๒. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจ
๓. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะได้ผลดีกับกล้ามเนื้อในส่วนล่างของร่างกาย ผู้ที่ปั่นจักรยานอย่างถูกวิธี จะมีกล้ามเนื้อที่ใหญ่เฉพาะต้นขาเท่านั้นแต่ส่วนน่องจะเรียว
๔. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบกระดูกของร่างกาย
๕. ช่วยลดน้ำหนัก การปั่นจักรยานออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากวิธีหนึ่ง โดยการปั่นจักรยานเพียง ๑ ชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า ๖๐๐ แคลอรี และถ้าขี่ขึ้นภูเขาจะยิ่งเผาผลาญได้มากอีกหลายเท่า
๖. ช่วยให้มีความสุขจิตที่ดีได้ เพราะเวลาที่ปั่นจักรยานตามสวนสาธารณะที่มีต้นไม้จำนวนมาก จะช่วยให้รู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย รวมทั้งได้สูดอากาศบริสุทธิ์
๗. เป็นการออกกำลังกายที่ประหยัดและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เพราะไม่เสียค่าใช้จ่ายมากและจักรยานเป็นยานพาหนะซึ่งไม่ต้องใช้เครื่องยนต์ใด ๆ ที่ปล่อยมลพิษทางอากาศ



๑.๔.๓ การออกกำลังกายจากการทำงานในชีวิตประจำวัน

การทำงานบ้านในชีวิตประจำวันถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง และหากปรับการทำงานให้เข้ากับลักษณะการออกกำลังกายจะเป็นประโยชน์กับร่างกายมากขึ้น เพราะนอกจากจะทำงานบ้านได้เสร็จเรียบร้อยแล้วยังได้สุขภาพที่ดีขึ้น และช่วยให้การทำงานบ้านไม่น่าเบื่อ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

๑. การทำอาหาร การผัดอาหารในกระทะเพียง ๑-๒ จาน ก็ถือเป็นการออกกำลังกายแล้ว เพราะการกวนอาหารให้ได้รับความร้อนทั่วถึงนั้นต้องเคลื่อนไหวข้อศอกในทุกทิศทางพร้อมทั้งคว่ำมือหงายมือตลอดเวลา การล้างผักที่ละเอียด ใบละเอียด เป็นการบริหารนิ้วมือที่ดี การสับหรือหั่นเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายแบบประสานงาน เพราะต้องใช้ทักษะของมือ การมองเห็น และการสัมผัสพร้อมกัน

๒. การปิดกวาดเช็ดถูบ้าน การกวาดบ้านด้วยไม้กวาด การถูพื้น การปิดฝูละอองด้วยไม้ขนไก่ ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวเกือบทุกส่วน ถือเป็นวิธีที่สะดวกและเป็นการออกกำลังกายที่ดี พร้อมทั้งได้ฝึกการประสานงานของกล้ามเนื้อ แต่ควรมีผ้าปิดจมูกและปากเพื่อป้องกันฝุ่นละออง

๓. การซักผ้า ไม่ว่าจะซักด้วยมือหรือเครื่องซักผ้า ร่างกายต้องเคลื่อนไหวด้วยการหยิบจับเสื้อผ้า อุปกรณ์ในการซักผ้า โดยเฉพาะการซักด้วยมือต้องใช้มือในการขยี้เสื้อผ้า ทำให้ได้บริหารนิ้วมือและข้อมือ การดักน้ำลงอ่างซักผ้าด้วยขันเป็นการออกกำลังกายที่ดี แต่ควรดักน้ำโดยใช้มือสลับกันทั้ง ๒ ข้าง และคว่ำมือหนึ่งในขันออก อย่าเทน้ำในท่าหงายมือจะทำให้แขนบาดเจ็บได้ การตากผ้าช่วยบริหารร่างกายเช่นกัน เพราะต้องเคลื่อนไหวร่างกายหลายส่วน

๔. การรีดผ้า เวลารีดผ้าให้ยกเตารีดขึ้น-ลงบ่อย ๆ เพื่อเป็นการออกกำลังกายแขนและเพิ่มความทนทานได้ดี และควรลุกขึ้นยืนทุกครั้งชั่วโง่งเพื่อป้องกันการปวดหลัง และควรให้ผ้าที่รีดอยู่ในระดับต่ำกว่าข้อศอกเล็กน้อย จะทำให้ยกเตารีดขึ้นลงได้สะดวกมากขึ้น



รูปที่ ๑.๖ การทำงานบ้านในชีวิตประจำวันถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง

๑.๕ การปฐมพยาบาลและการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หากทำไม่ถูกวิธีหรือไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้เล่น หรือออกกำลังกายในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกส่วนของร่างกาย การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นมีตำแหน่งที่เกิดแตกต่างกัน แล้วแต่การใช้ส่วนหรืออวัยวะของร่างกายหนักไปในทางใด การปฐมพยาบาลและการรักษาที่ถูกวิธีเป็นเรื่องสำคัญมาก เนื่องจากจะช่วยให้การรักษาง่ายขึ้น ช่วยลดอันตรายและภาวะแทรกซ้อนได้



รูปที่ ๑.๗ การปฐมพยาบาลที่ถูกวิธีช่วยให้การรักษาง่ายขึ้น ช่วยลดอันตรายและภาวะแทรกซ้อนได้
(ที่มา : <http://www.mglobemall.com>)

๑.๕.๑ การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกายมีโอกาสเกิดการบาดเจ็บได้น้อยมาก หากมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนคลายร่างกายหลังออกกำลังกาย แต่กายเหมาะสม ออกกำลังกายถูกวิธี หลีกเลี่ยงท่าที่เป็นอันตราย เมื่อรู้สึกเหนื่อยเกินไปให้หยุดพัก แต่ถ้าเกิดการบาดเจ็บต้องปฏิบัติ ดังนี้

๑. กล้ามเนื้อบาดเจ็บ หากมีอาการเจ็บปวดมากหรือได้รับบาดเจ็บร้ายแรงควรปรึกษาแพทย์ทันที แต่หากเป็นการบาดเจ็บเล็กน้อยให้ปฏิบัติดังนี้

- (๑) พักร่างกายส่วนนั้นและเลิกเล่นทันทีแม้ยังทนได้
- (๒) ทาปิโตรเลียมเจลบริเวณบาดเจ็บหรือห่อปิดด้วยผ้าเพื่อปกป้องผิวหนังไว้

(๓) ใช้ถุงน้ำแข็งประคบประมาณ ๑๒ นาที ทุก ๒-๓ ชั่วโมง ภายใน ๔๘ ชั่วโมง โดยยกส่วนที่บาดเจ็บให้สูงไว้ป้องกันโลหิตคั่ง

(๔) ใช้แถบผ้ายืดรัดไว้ ๗๒ ชั่วโมง

(๕) หลังเกิดเหตุ ๔๘ ชั่วโมง เริ่มออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อให้บริเวณนั้นได้เคลื่อนไหวและหายเร็วขึ้น แล้วค่อย ๆ เพิ่มน้ำหนัก ถ้าเคลื่อนไหวแล้วยังเจ็บอยู่ ควรปรึกษาแพทย์

๒. ตะคริว มักเกิดจากการอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ และไม่ได้ผ่อนคลายให้เย็นลงอย่างถูกวิธี เป็นสาเหตุให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัวอย่างฉับพลัน ผู้เป็นตะคริวทุกครั้งที่ออกกำลังกาย ควรปฏิบัติดังนี้

(๑) ดื่มน้ำมาก ๆ ทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการขาดน้ำซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริว

(๒) เต็มของว่างที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงเพื่อเป็นการเพิ่มพลังงานหรือดื่มเครื่องดื่มชดเชยเกลือแร่ที่สูญเสียไปกับเหงื่อ

(๓) หากยังไม่หายหรือมีอาการกล้ามเนื้อหดเกร็งนานควรปรึกษาแพทย์ เพราะอาจมีปัญหาลิ้นประสาทถูกกดทับ

๓. เสียดื้อท้อง การเสียดื้อท้องเป็นการของการเป็นตะคริวแบบหนึ่ง บรรเทาได้โดยการหัดตัวเล็กน้อยเพื่อคลายกล้ามเนื้อแล้วออกเดิน หายใจช้าลงและเป็นจังหวะ หากยังไม่หายไม่ควรเริ่มวิ่ง อาการเสียดื้อท้องเป็นไม่นานและป้องกันได้ สาเหตุที่พบบ่อยได้แก่

(๑) วิ่งเร็วเกินไป โดยยังอบอุ่นร่างกายไม่ดีพอ กล้ามเนื้อยังไม่พร้อม

(๒) หายใจผิดหลักเนื่องจากอบอุ่นร่างกายไม่ดีพอ

(๓) กล้ามเนื้อท้องอ่อนแอหรือมีอาหารตกค้าง จึงควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ และควรบริหารกล้ามเนื้อท้องให้แข็งแรง

(๔) ร่างกายขาดน้ำ จึงควรดื่มน้ำให้เพียงพอ

๔. ภาวะขาดน้ำ เมื่อระดับน้ำในร่างกายต่ำ จะทำให้รู้สึกไม่สบาย เป็นลม หรือท้องร่วง หายใจลำบาก ความคิดสับสนและหมดแรง ในกรณีที่รุนแรงอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้น

(๑) หากออกกำลังกายนานกว่า ๑ ชั่วโมง ควรมีน้ำติดตัวไว้จิบเมื่อกระหาย

(๒) หลังออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำตาลเกลือแร่หรือน้ำผลไม้เจือจาง เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่ร่างกายสูญเสีย จะทำให้มีกำลังกลับคืนมาเร็วขึ้น

๑.๕.๒ การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ตรวจร่างกายก่อนออกกำลังกายเพื่อหาความผิดปกติของโครงสร้างร่างกาย
๒. ตรวจสอบสมรรถภาพของร่างกายเพื่อจะได้รู้ขีดความสามารถและจุดบกพร่องของตนเอง
๓. ศึกษารายละเอียด เทคนิค และเลือกกีฬาหรือการออกกำลังกายให้ถูกต้องและ

เหมาะสมกับตนเอง

๔. ตรวจอุปกรณ์กีฬา สนาม และเครื่องแต่งกายให้พร้อม หากชำรุดเสียหายให้ซ่อมแซมก่อนนำมาใช้

๕. ก่อนออกกำลังกายต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกายให้พอเหมาะ

๖. เริ่มออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ตามขั้นตอน โดยค่อย ๆ เพิ่มความหนัก ความนาน ความบ่อยในการออกกำลังกายขึ้น

๗. สังเกตปฏิกิริยาของร่างกายตลอดเวลาทั้งก่อน ระหว่าง และหลังออกกำลังกาย

๘. มีสมรรถภาพที่ขณะออกกำลังกาย

๙. หลังออกกำลังกายทุกครั้งห้ามหยุดโดยทันที ต้องคลำตัวนก่อนทุกครั้ง เพื่อให้ร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติ



รูปที่ ๑.๘ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย

(ที่มา : <https://hd.co.th/warm-up-cool-down-exercise>)



๑.๖ การใช้ความสามารรถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม

กีฬาที่เล่นเป็นทีมจะช่วยส่งเสริมความรักใคร่สามัคคีกันระหว่างหมู่คณะ เพราะกีฬาประเภททีมทุกชนิดต้องมีการฝึกซ้อมร่วมกัน เพื่อให้การเล่นในทีมมีความสัมพันธ์และรักใคร่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หากทีมใดขาดความสามัคคีแล้ว เมื่อลงแข่งขันย่อมมีชัยชนะได้ยาก และผลจากการเล่นกีฬาประเภทนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความรักใคร่สามัคคีปรองดองกันในหมู่คณะมากยิ่งขึ้น และในการเล่นกีฬาเป็นทีมจำเป็นต้องฝึกซ้อมและพัฒนาผู้เล่นทุกคนภายในทีม ให้มีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อประสิทธิภาพของทีม โดยมีวิธีการดังนี้



รูปที่ ๑.๘ กีฬาที่เล่นเป็นทีมจะช่วยส่งเสริมความรักใคร่สามัคคีกันระหว่างหมู่คณะ

(ที่มา : <http://thai.cri.cnmmsourceimages200909143332ce625a504586ba74d0055621a48b.jpg>)

๑. เสริมสมรรถภาพทางกายของทุกคนในทีม ให้มีสมรรถภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงเท่าเทียมกันทุกคน เพื่อประสิทธิภาพของทีมในการแข่งขัน

๒. ฝึกการเล่นเป็นทีม ให้ทุกคนเล่นได้อย่างสัมพันธ์กัน สามารถเล่นเข้าหากันได้ดี เพราะการเล่นกีฬาเป็นทีมต้องอาศัยการเล่นที่ประสานสัมพันธ์กันจึงจะทำให้ทีมประสบความสำเร็จได้

๓. ผู้เล่นแต่ละคนต้องฝึกซ้อมและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้การพัฒนาการเล่นเป็นทีมเป็นไปอย่างราบรื่น เพราะถ้าผู้เล่นในทีมแต่ละคนมีความสามารถไม่เท่ากันจะทำให้การเล่นเป็นทีมทำได้ยาก

๔. พร้อมทั้งจะพัฒนาทักษะใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลา เพราะคู่แข่งในแต่ละทีมมีความสามารถ จุดแข็ง จุดอ่อน แตกต่างกันไป ดังนั้นการพัฒนาการเล่นทักษะใหม่ ๆ จึงมีความสำคัญ เพื่อใช้ในการแข่งขันกับแต่ละทีมที่แตกต่างกัน

๕. ผู้ฝึกสอนควรเพิ่มแรงจูงใจรายบุคคล ทำได้โดยใช้ระบบแบบสนับสนุน การย้าถึงนักกีฬาที่เล่นดี และเล่นไม่ดี ทำให้นักกีฬาให้ความพยายามมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้ฝึกสอนควรหาเวลาทำความรู้จักและ คีษานักกีฬาเป็นรายบุคคลด้วย

๖. การให้แรงเสริม ทั้งที่เป็นคำพูดชมเชยและไม่เป็นคำพูด ควรให้ในปริมาณที่พอเหมาะ ยุติธรรม และเท่าเทียม ไม่อย่างนั้นแล้วการให้แรงเสริมจะกลายเป็นการทำลายมากกว่าการสร้างควมสามัคคีในทีม

๗. การสร้างจุดมุ่งหมายของทีมและการใช้ความพยายามที่จะบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ทั้งเป็น รายบุคคลและรายทีม จะเป็นการสร้างความภาคภูมิใจให้ทั้งตนเองและทีม

ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬานั้น มีประโยชน์มากมายทั้งต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อให้การออกกำลังกายเกิดประโยชน์สูงสุด ต้องเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับ ตนเอง เล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจ และควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้ ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และทำให้รู้จักการปฏิสัมพันธ์ รู้จัก เคารพกฎ กติกา และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการเล่นกีฬาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้



กิจกรรมการเรียนรู้

การเลือกออกกำลังกายและเล่นกีฬา

๑. ให้นักเรียนแต่ละคนวางแผนการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเอง จากนั้นให้นำแผนส่งครูผู้สอน

๒. ให้นักเรียนปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายที่นักเรียนได้กำหนดไว้ในข้อ ๑ เป็นเวลา ๑ เดือน แล้วให้นักเรียนบันทึกผลลงในตารางสรุปเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของตัวนักเรียนเองทั้งก่อนและหลัง ออกกำลังกาย

(ตัวอย่างตาราง)

ก่อนออกกำลังกาย	หลังออกกำลังกาย

๓. ให้นักเรียนค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ คนละ 1 อาการ พร้อมกับวิธีการรักษา จากอินเทอร์เน็ต ทำลงในกระดาษ A4 แล้วนำมาส่งครูผู้สอน

๔. ให้นักเรียนจับกลุ่มเล่นกีฬาประเภททีมกับเพื่อนร่วมชั้น หลังเลิกเรียน เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ และเพิ่มศักยภาพการเล่นกีฬาประเภททีม

คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

การเลือกออกกำลังกายและเล่นกีฬา



คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. การเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีหลักในการเลือกเล่นอย่างไร
๒. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
๓. ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีหลักในการปฏิบัติอย่างไร
๔. ให้นักเรียนยกตัวอย่างการออกกำลังกายหรือกีฬาที่นักเรียนชื่นชอบ พร้อมทั้งให้เหตุผลด้วยว่าเหตุใดนักเรียนจึงชื่นชอบการออกกำลังกายหรือกีฬาประเภทนั้น ๆ
๕. ให้นักเรียนสรุปการใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมาพอเข้าใจ