

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6

การบริหารร่างกาย

ในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล

สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 4 เทอม 1

แนวคิดสำคัญ/แนวคิดหลัก

การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี รูปร่างดูดี
กล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกันโรคทำให้ร่างกายสดชื่น
มีพลังที่จะทำงานและต่อสู้กับชีวิตลดความเครียด



สุขภาพและการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสดชื่น มีพลังที่จะทำงานและต่อสู้กับชีวิต นอกจากนี้ยังสามารถลดความเครียดได้ด้วย



สุขภาพและการออกกำลังกาย



การอบอุ่นร่างกาย

การออกกำลังกายให้ปลอดภัย และได้ผลดี
จำเป็นต้องรู้จัก เลือกวิธีการออกกำลังกาย ให้
เหมาะสมกับสุขภาพของตัวเองท่าน และ ยังต้อง
ปฏิบัติตามขั้นตอนของการออกกำลังกาย

ขั้นตอนของการออกกำลังกาย

- การอบอุ่นร่างกายใช้เวลา 5-10 นาที
- การยืดกล้ามเนื้อเนื้อควรจะทำอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ครั้งละ 20 นาที
- การยืดหยุ่นเพื่อความคล่องตัว Flexibility

ขั้นตอนของการออกกำลังกาย

- ความทนทานของกล้ามเนื้อ ควรจะออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ เช่น การยกน้ำหนัก situp pushup ควรจะออกกำลังกายละ 30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ขั้นตอนของการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจแข็งแรง ควรจะ ออกประมาณ 30-60 นาทีต่อวันสัปดาห์ละอย่างน้อย 3 ครั้ง ตัวอย่างการออกกำลังกายได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ การเดินขึ้นบันได

ข้อแนะนำในการอบอุณหร่างกาย



ข้อเสนอแนะในการออกแบบหุ่นร่างกาย

- การออกแบบหุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการเดินของหัวใจ เพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย และเพิ่มการหายใจอย่างช้าๆ การออกแบบที่ได้ผลดีร่างกายจะต้องมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น มีเหงื่อออก

ข้อเสนอแนะในการออกแบบหุ่นร่างกาย

- การออกแบบหุ่นร่างกายที่ดีจะต้องมีการเคลื่อนไหวของข้อ โดยเฉพาะข้อที่ใช้ในการออกกำลัง เช่น ข้อเท้า ข้อเข่า สะโพก หลัง ไหล่

ข้อแนะนำในการอบอุณหร่างกาย

- ยืดกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกาย
ข้อแนะนำในการยืดกล้ามเนื้อ
- การยืดกล้ามเนื้อควรจะทำหลังจากการอบอุณห
ร่างกายแล้ว

ข้อแนะนำในการอบอุณหร่างกาย

- การยืดกล้ามเนื้อควรยืดเฉพาะกล้ามเนื้อที่ใช้เท่านั้น และไม่ควรมากไป เพราะจะทำให้หัวใจเต้นลดลง
- ควรจะเลือกทำขึ้นเป็นหลักเพราะจะทำได้เร็ว

การออกกำลังอย่างปลอดภัยทำได้อย่างไร

- ต้องค่อย ๆ ออกกำลังกาย โดยค่อย ๆ เพิ่มความหนัก หรือเวลาในการออกกำลังกาย ตั้งแต่เริ่มออกกำลังจนหัวใจเต้นได้ตามเป้าหมาย อาจจะใช้เวลาหลายสัปดาห์

การออกกำลังกายอย่างปลอดภัยทำได้อย่างไร

- ฟังสัญญาณเตือนของร่างกาย หากมีอาการปวดข้อ หรือปวดกล้ามเนื้อ ต้องพักให้หายก่อน
- ให้ความระวังโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เช่น แน่นหน้าอกขณะออกกำลังกาย ถ้าหากมีอาการดังกล่าวต้องปรึกษาแพทย์

การออกกำลังกายอย่างปลอดภัยทำได้อย่างไร

- การออกกำลังกายกลางแจ้งควรปฏิบัติดังนี้
 - หน้าร้อนควรจะออกกำลังกายตอนเช้า หรือเย็น ให้ดื่มน้ำก่อนออกกำลังกาย และขณะออกกำลังกายใส่เสื้อผ้าบาง ๆ ระวังความดันโลหิตต่ำจากการขาดน้ำ

การออกกำลังกายอย่างปลอดภัยทำได้อย่างไร

- การออกกำลังกายกลางแจ้งควรปฏิบัติดังนี้
 - ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารแล้ว 2 ชั่วโมง ถ้าออกกำลังกายก่อนอาหารให้พัก 20 นาทีก่อนจะรับประทานอาหาร
 - ฤดูฝนต้องระวังความลื่นของพื้น

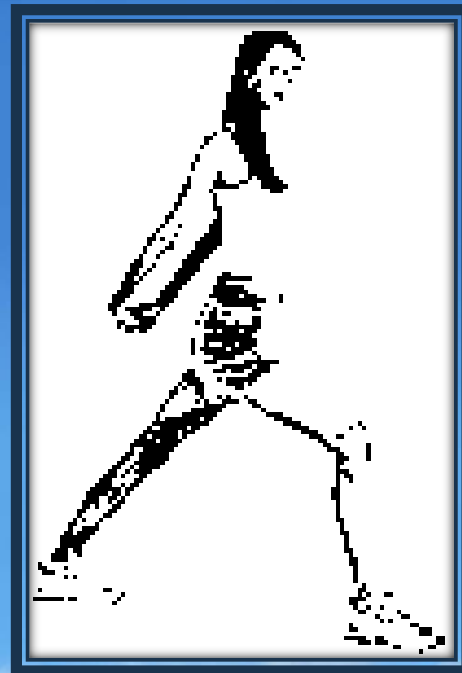
การออกกำลังอย่างปลอดภัยทำได้อย่างไร

- การออกกำลังกายกลางแจ้งควรปฏิบัติดังนี้
 - ควรวิ่งบนพื้นหญ้าหรือดินมากกว่าพื้นถนนเพื่อลดแรงกระแทก
 - การวิ่งให้สั้นเท่าถึงพื้นก่อน

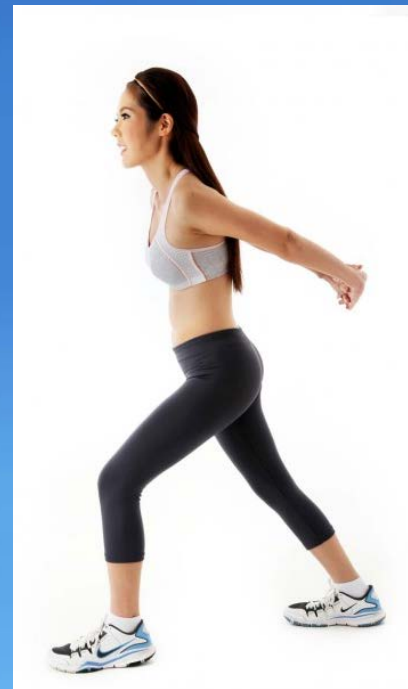
ตัวอย่างการยืดกล้ามเนื้อ

1. การยืดกล้ามเนื้อน่อง

ก้าวเท้าไปข้างหลัง 1 ก้าวสั้นเท้า
ติดพื้น น่องเหยียดตึง เท้าหน้า
งอเล็กน้อย หลังตรง มือไขว้หลัง
ยืดกล้ามเนื้อหลัง ไหล่ และน่อง



1. การยืดกล้ามเนื้อน่อง



ตัวอย่างการยึดกล้ามเนื้อ

2. การยึดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

ยืนตรง ก้าวเท้ามาข้างหน้าหนึ่งก้าวและเหยียด
เท้าตรง เงาเข้าเท้าหลัง ย่อตัวลงให้น้ำหลังลง
บนเท้าที่เงา ประสานมือยึดไปข้างหน้าเพื่อยึด
กล้ามเนื้อหลัง

2. การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

9. ยืดเหยียดต้นขาด้านหลัง
(Hamstrings stretch)



ตัวอย่างการยึดกล้ามเนื้อ

3. การยึดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

ยืนบนเท้าข้างเดียว งอเข่า มือจับปลายเท้าให้
ส้นเท้าติดกัน เข่าชิดกัน หากไม่สามารถทรงตัว
ก็ให้มองตรงจุดใดจุดหนึ่ง หรืออาจจะเกาะพนัก
พิงเก้าอี้

3. การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า



3. ยืดเหยียดต้นขาด้านหน้า
(Thigh stretch)



ตัวอย่างการยืดกล้ามเนื้อ

4. การยืดกล้ามเนื้อ

ยืนห่างกำแพงประมาณ 1 ฟุต ถอยเท้าข้างหนึ่งมาด้านหลัง สันเท้าติดพื้น โน้มตัวไปด้านหน้าเอาศีรษะวางไว้บนมือที่วางไว้บนกำแพง



ตัวอย่างการยืดกล้ามเนื้อ

5. การยืดคอ

Neck Stretch ใช้มือขวาดันศีรษะไปทางไหล่ขวาเบาๆ ค้างไว้ 10-30 วินาที สลับข้างซ้ายด้วย

ที่มา <https://www.wearyouwant.com/blog/10-amazing-stretches-that-feel-so-good/>

1. ยืดเหยียดคอ
(Neck stretch)



ตัวอย่างการยืดกล้ามเนื้อ

6. การยืดเหยียดสะโพก

ให้นั่งคุกเข่าตั้งเข่าขวาไปทางด้านหน้า พักเข่าซ้ายไปบนพื้นด้านหลัง ลำตัวโน้มไปทางเข่าหน้า กดเชิงกรานและสะโพกให้ใกล้พื้นมากที่สุด ค้างไว้ 10-30 วินาทีแล้วสลับข้าง

ที่มา <https://www.wearyouwant.com/blog/10-amazing-stretches-that-feel-so-good/>

6. การยืดเหยียดสะโพก



5. ยืดเหยียดสะโพก
(Hip stretch)



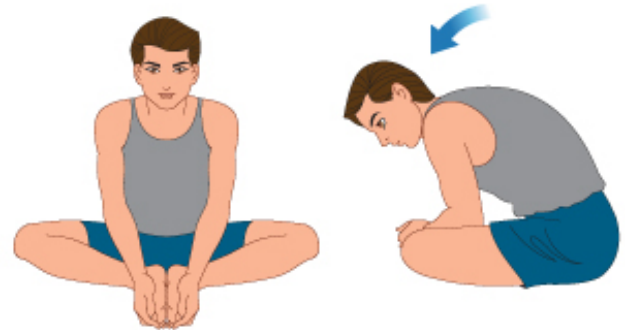
ตัวอย่างการยืดกล้ามเนื้อ

7. การยืดเหยียดต้นขาด้านใน
นั่งบนพื้นคล้ายทำนั่งขัดสมาธิ แต่เอาฝ่าเท้ามา
ชนกัน มือจับปลายเท้าทั้งสองไว้ แล้วโน้มตัวลง
ไปด้านหน้าอย่างช้าๆ จนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10-30
วินาที แล้วทำซ้ำ

7. การยืดเหยียดต้นขาด้านใน



6. ยืดเหยียดต้นขาด้านใน
(Butterfly stretch)



ตัวอย่างการยืดกล้ามเนื้อ

8. การยืดเหยียดหลังและด้านข้าง

Spinal Twist นั่งลงกับพื้นเหยียดเท้าขวาตรงออกไป
อีกข้างชันเข่าขึ้นมา วางฝ่ามือซ้ายไว้ด้านหลัง แล้ว
ค่อย ๆ บิดตัวพร้อมหมุนศีรษะไปทางด้านหลังอย่างช้า
 ๆ ค้างไว้ 10-30 วินาทีสลับข้างและทำซ้ำ

ที่มา <https://www.wearyouwant.com/blog/10-amazing-stretches-that-feel-so-good/>

8. การยืดเหยียดหลังและด้านข้าง

7. ยืดเหยียดหลังและด้านข้าง
(Spinal twist)



ตัวอย่างการยืดกล้ามเนื้อ

9. การเหยียดหลังส่วนล่าง

(Lumbar Stretch) นอนบนพื้น ใช้มือทั้งสองข้าง สอดใต้หัวเข่า ค่อย ๆ ดึงเข่าหาหน้าอก พยายาม ให้หลังติดพื้น ค้างไว้แล้วทำซ้ำ

ที่มา <https://www.wearyouwant.com/blog/10-amazing-stretches-that-feel-so-good/>

9. การเหยียดหลังส่วนล่าง



ตัวอย่างการยืดกล้ามเนื้อ

