

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การบริหารร่างกายในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล

แนวคิดสำคัญ/แนวคิดหลัก

การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี รูปร่างดูดี กล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกันโรคทำให้ร่างกายสดชื่น มีพลังที่จะทำงานและต่อสู้กับชีวิตลดความเครียด

เนื้อหาสาระ

สุขภาพ และการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายไม่ได้หมายถึงการต้องไปแข่งขันกีฬากับผู้อื่น แต่การออกกำลังกายเป็นการแข่งขันกับตัวเองหลายคน การไม่ออกกำลังกายหลายคนมักอ้างเหตุผลต่างๆ เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ปัญหาเกี่ยวกับอากาศ ทั้งหมดเป็นข้ออ้างที่จะไม่ออกกำลังกาย แต่ลืมไปว่าการออกกำลังกาย อาจจะทำให้ผลดีมากกว่าสิ่งที่เขาเสียไป การออกกำลังกายให้สุขภาพดีไม่ต้องใช้เวลามากมาย เพียงแค่วันละครึ่งชั่วโมงก็พอ และก็ไม่ต้องใช้พื้นที่หรือเครื่องมืออะไร มีเพียงพื้นที่ในการเดินก็พอแล้ว การออกกำลังกายจะทำให้รูปร่างดูดี กล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกันโรคหัวใจ ป้องกันโรคกระดูกพรุน ป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสดชื่น มีพลังที่จะทำงานและต่อสู้กับชีวิต นอกจากนี้ยังสามารถลดความเครียดได้ด้วย

การอบอุ่นร่างกาย warm up cool down stretching

การออกกำลังกาย ให้ปลอดภัย และได้ผลดี ท่านผู้อ่านจะต้องรู้จัก เลือกวิธีการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับสุขภาพของตัวเอง และ ยังต้องปฏิบัติตามขั้นตอนของการออกกำลังกายซึ่งประกอบไปด้วย

1. การอบอุ่นร่างกายใช้เวลา 5-10 นาที
2. การยืดกล้ามเนื้อควรจะทำอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ครั้งละ 20 นาที
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ ควรจะออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ เช่น การยกน้ำหนัก situp pushup ควรจะออกครั้งละ 30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์
4. การออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจแข็งแรง ควรจะออกประมาณ 30-60 นาทีต่อวันสัปดาห์ละอย่างน้อย 3 ครั้ง ตัวอย่างการออกกำลังกายได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ การเดินขึ้นบันได
5. การยืดหยุ่นเพื่อความคล่องตัว Flexibility
6. การอบอุ่นร่างกาย

ข้อแนะนำในการอบอุ่นร่างกาย

1. การอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการเต้นของหัวใจ เพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย และเพิ่มการหายใจอย่างช้าๆ การอบอุ่นที่ได้ผลดีร่างกายจะต้องมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น มีเหงื่อออก
2. การอบอุ่นร่างกายที่ดีจะต้องมีการเคลื่อนไหวของข้อ โดยเฉพาะข้อที่ใช้ในการออกกำลังกาย เช่น ข้อเท้า ข้อเข่า สะโพก หลัง ไหล่
3. ยืดกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกายข้อแนะนำในการยืดกล้ามเนื้อ
4. การยืดกล้ามเนื้อควรจะทำหลังจากการอบอุ่นร่างกายแล้ว
5. การยืดกล้ามเนื้อควรยืดเฉพาะกล้ามเนื้อที่ใช้เท่านั้น และไม่ควรมากเกินไป เพราะจะทำให้หัวใจเต้นลดลง
6. ควรจะเลือกทำขึ้นเป็นหลักเพราะจะทำได้เร็ว

การออกกำลังกายอย่างปลอดภัยทำได้อย่างไร

การป้องกันการบาดเจ็บเป็นวิธีที่ดีที่สุดซึ่งมีวิธีต่างๆดังนี้

1. ต้องค่อยๆออกกำลังกาย โดยค่อยๆเพิ่มความหนัก หรือเวลาในการออกกำลังกาย ตั้งแต่เริ่มออกกำลังกายจนหัวใจเต้นได้ตามเป้าหมาย อาจจะใช้เวลาหลายสัปดาห์
2. พึงสังวณเตือนของร่างกาย หากมีอาการปวดข้อ หรือปวดกล้ามเนื้อ ต้องพักให้หายก่อน
3. ให้ระวังโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เช่น แน่นหน้าอกขณะออกกำลังกาย ถ้าหากมีอาการดังกล่าวต้องปรึกษาแพทย์
4. การออกกำลังกายกลางแจ้งควรปฏิบัติดังนี้
 - 4.1 หน้าร้อนควรจะทำออกกำลังกายตอนเช้า หรือเย็น อาจจะทำน้อยกว่าปกติสักสัปดาห์เพื่อให้ร่างกายปรับตัว หลังจากนั้นค่อยออกกำลังกายปกติ ให้ดื่มน้ำก่อนออกกำลังกาย และขณะออกกำลังกายใส่เสื้อผ้าบางๆ หลีกเลียงพลาสติก หรือยาง ระวังความดันโลหิตต่ำจากการขาดน้ำ
 - 4.2 ฤดูหนาวให้สวมเสื้อน้อยกว่าตอนไม่ได้ออก 1 ชั้น
 - 4.3 ฤดูฝนต้องระวังความลื่นของพื้น
 - 4.4 ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารแล้ว 2 ชั่วโมง ถ้าออกกำลังกายก่อนอาหารให้พัก 20 นาทีก่อนจะรับประทานอาหาร
 - 4.5 ควรวิ่งบนพื้นหญ้าหรือดินมากกว่าพื้นถนนเพื่อลดแรงกระแทก
 - 4.6 การวิ่งให้สั้นเท่าถึงพื้นก่อน

ตัวอย่างการยืดกล้ามเนื้อ

1. การยืดกล้ามเนื้อน่อง



ก้าวเท้าไปข้างหลัง 1 ก้าว ส้นเท้าติดพื้น น่องเหยียดตึง เท้าหน้าอ
เล็กน้อย หลังตรง มือไขว้หลังยืดกล้ามเนื้อหลัง ไหล่ และน่อง

2. การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง



ยืนตรง ก้าวเท้ามาข้างหน้าหนึ่งก้าวและเหยียดเท้าตรง เงาเข้าเท้าหลัง ย่อ
ตัวลงให้น้ำหลังลงบนเท้าที่เงา ประสานมือยึดไปข้างหน้าเพื่อยืดกล้ามเนื้อหลัง

3. การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

ยืนบนเท้าข้างเดียว เงาเข้า มือจับปลายเท้าให้ส้นเท้าติดกัน เข่าชิดกัน
หากไม่สามารถทรงตัวก็ให้มองตรงจุดใดจุดหนึ่ง หรืออาจจะเกาะพนักพิงเก้าอี้



4. การยืดกล้ามเนื้อ



ยืนห่างกำแพงประมาณ 1 ฟุต ถอยเท้าข้างหนึ่งมา
ด้านหลัง ส้นเท้าติดพื้น โน้มตัวไปด้านหน้าเอาศีรษะวางไว้
บนมือที่วางไว้บนกำแพง