

บทความทางวิชาการ

เรื่อง

กีฬาเคียวพิเศษ

ของ

พันตำรวจโทวิชาญ เกร็อรันต์

อาจารย์(สบ 2) กลุ่มงานวิชาการ ฯ ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 8

เพื่อใช้ประกอบการฝึกอบรมหลักสูตร การฝึกอบรมข้าราชการตำรวจและบุคคลที่บรรจุ
หรือโอนมาเป็นข้าราชการตำรวจชั้นประทวนสายป้องกันปราบปราม ประจำปี 2551
และประกอบการศึกษาทั่วไป

คำนำ

บทความทางวิชาการเรื่อง กีฬาคีฬาพิเศษ มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อใช้ประกอบการฝึกอบรมหลักสูตร การฝึกอบรมข้าราชการตำรวจและบุคคลที่บรรจหรือโอนมาเป็นข้าราชการตำรวจชั้นประทวนสายป้องกันปราบปราม ประจำปี 2551 และประกอบการศึกษาทั่วไป

หวังว่าบทความทางวิชาการเรื่องนี้จะ เป็นประโยชน์สำหรับการฝึกอบรมหลักสูตรการฝึกอบรมข้าราชการตำรวจและบุคคลที่บรรจหรือโอนมาเป็นข้าราชการตำรวจชั้นประทวนสายป้องกันปราบปราม ประจำปี 2551 ตลอดจนผู้ที่สนใจเป็นอย่างยิ่ง ในส่วนของข้อบกพร่อง หากเกิดขึ้นผู้เขียนขออ้อมรับเพื่อจะได้นำไปปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไปด้วยความยินดีอย่างยิ่ง

พันตำรวจโท วิชาญ เกรือรัตน์

อาจารย์ (สบ 2) กลุ่มงานวิชาการ ฯ ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค 8

พฤศจิกายน 2551

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	1
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	2
หลักการออกกำลังกาย	3
ประเภทการออกกำลังกาย	3
ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย	5
สรุป	6
บรรณานุกรม	7

กีฬาคือยาวิเศษ

บทนำ

“ สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องเล่นกีฬา ” หลายท่านคงจะได้เห็นและได้ยินบ่อยๆ เพราะเป็นคำเชิญชวนให้ออกกำลังกายที่มีตามสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ เมื่อมองลึกๆ ลงไปดูคำพูดดังกล่าวก็คงจะเป็นจริงดังว่า มนุษย์เรามีความแตกต่างกันในด้านต่างๆ มากมายไม่ว่า ด้านสรีระร่างกาย ด้านวัฒนธรรมความเป็นอยู่ ด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคนปรารถนา นั่นคือ การมีสุขภาพดีไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ว่าจะบุคคลผู้นั้นจะยากดีมีจนขนาดไหน การที่ใครสักคนจะมีสุขภาพดีไม่ว่าจะหาซื้อได้ด้วยเงินตรา คนที่มีเงินทองมากมายมหาศาลจะนำทรัพย์สินดังกล่าวมาซื้อหาหรือแลกเปลี่ยนเพื่อให้ได้สุขภาพดีหาได้ไม่ ถ้าได้ก็ถือว่าเป็นส่วนน้อย เช่น การบำรุงร่างกายด้วยอาหารต่างๆ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บนั้นคือการออกกำลังกาย มนุษย์เราทุกคนมีความเสมอภาคกันในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างมาก การออกกำลังกายถือว่าเป็นการลงทุนน้อยแต่ได้กำไรมาก ในการออกกำลังกายประเภทต่างๆ จะมีค่าใช้จ่ายต่างกันตามประเภทของกีฬา แต่ค่าใช้จ่ายดังกล่าวถือว่าน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกาย การออกกำลังกายบางอย่างแทบจะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไรเลย การที่ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไม่ว่าผู้เขียนเป็นนักกีฬาหรือชอบเล่นกีฬาแต่ที่ได้กล่าวถึงเรื่องนี้เพราะผู้เขียนได้พบเห็นประโยชน์จากการออกกำลังกายด้วยตัวเอง ตามปกติผู้เขียนเป็นนักกีฬาและชอบออกกำลังกายแต่มีอยู่หลายครั้งที่ผู้เขียนไม่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอเนื่องจากการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และในช่วงเวลาที่ไม่ได้ออกกำลังกายทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น โรคภัยไข้เจ็บเริ่มจะมาเยือน เช่น มีอาการแน่นหน้าอก วิงเวียนศีรษะ และมีอาการจุกเสียดเมื่อรับประทานอาหาร ซึ่งตัวผู้เขียนมีความเข้าใจว่าการที่สุขภาพไม่ดีน่าจะมาจากการที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ความคิดดังกล่าวน่าจะถูกต้องและเป็นจริงเพราะหลังจากอาการบาดเจ็บได้หายเป็นปกติก็เริ่มกลับมาออกกำลังกายตามปกติ หลังจากนั้นประมาณ 2-3 อาทิตย์ อาการแน่นหน้าอก วิงเวียนศีรษะ และจุกเสียดเมื่อรับประทานอาหารก็หายเป็นปกติ จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญต่อการดำรงชีวิต ผู้เขียนจึงได้นำเนื้อหาสาระเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย หลักการออกกำลังกาย ประเภทการออกกำลังกาย ขั้นตอนการออกกำลังกาย และข้อควรระวังในการออกกำลังกายมากล่าว เพื่อจะได้เป็นแนวทางปฏิบัติในการออกกำลังกายต่อไป

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสามารถป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ โดยทั่วไปแล้วจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย คือ

1. สุขภาพทั่วไปแข็งแรง การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงมากขึ้น
2. การเจริญเติบโตในวัยเด็กจะดีขึ้น
3. เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ความคิดแจ่มใส
4. หัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น
5. ความดันโลหิตลดลง
6. เส้นเลือดมีขนาดใหญ่ขึ้น โอกาสจะถูกอุดตันน้อยลง
7. ลดระดับไขมันในเส้นเลือด
8. ป้องกันโรคเบาหวานได้
9. การเต้นของชีพจรลดลง
10. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
11. ช่วยลดความเครียด
12. ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น
13. กรณีต้องการลดน้ำหนัก การออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารสามารถช่วยได้
14. เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันประมาณ 15-20 นาทีขึ้นไปร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟินออกมาทำให้จิตใจสบาย
15. ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกายและจิตใจ
16. ทำให้การนอนพักผ่อนหลับอย่างสนิทและหลับนาน

หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นวิถีทางธรรมชาติที่ทำให้มีอายุยืนยาว ถูกใช้งานอย่างถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอทำให้มีอายุยืนยาว ภายในร่างกายเจริญและพัฒนาขึ้น การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะทำให้สุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรงขึ้น รูปร่างได้สัดส่วน กินได้นอนหลับ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมารบกวน การออกกำลังกายควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักวิธีการ ดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พยายามเริ่มทีละน้อยไม่หักโหมในตอนแรก สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรเริ่มต้นทีละน้อยๆ และค่อยเพิ่มเวลาขึ้น
2. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ โดยทุกๆ ไปแล้วการออกกำลังกายที่จะได้ผลดีนั้นต้องปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ยิ่งถ้าได้ทุกวันก็ยิ่งดีหากว่างเว้นการฝึกนานกว่า 3 วัน ผลที่ได้จากการบริหารร่างกายครั้งสุดท้ายก็จะสูญเสียไป ทำให้ต้องเริ่มต้นใหม่
3. ควรอบอุ่นร่างกายก่อน (Warm up) 5 – 10 นาที แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้นตามลำดับหลังจากเสร็จกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังออกกำลังกาย (Cool down) จนกระทั่งสู่ภาวะปกติ
4. ควรมีความสุข และสวัสดิการในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมรัดกุมย่อมทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพดีกว่า และยังเป็นการป้องกันอันตรายอันอาจเกิดขึ้น
5. ควรคำนึงถึงสภาพร่างกายของตนเอง สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดต่างๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนเดียวกันในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกัน การเพิ่มสมรรถภาพจากการออกกำลังกายมีกฎอยู่ว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่ทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายต้องทำงานมากกว่าปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบโครงสร้าง ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจและระบบประสาท ซึ่งจะต้องทำงานอย่างมีความสัมพันธ์กันด้วยความเหมาะสม ดังนั้น การออกกำลังกายจึงแบ่งออกได้เป็นหลายประเภท ดังนี้

1. การเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่เคลื่อนไหวอวัยวะ (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยการเกร็งกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนใดๆ ไม่ว่าจะเป็นลำตัว แขน ขา หรือ กระดูกข้อต่างๆ เช่น เกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือหลายมัดสักครู่แล้วคลายแล้วเกร็งใหม่ หรือ ออกแรงผลักวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น ยืนอยู่ระหว่างกลางประตูที่เปิดอยู่ แล้วใช้มือทั้งสองผลัก วงกบประตูอย่างแรง ก็เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อที่มือ โดยที่วงกบประตูไม่เคลื่อนไหว

2. การออกกำลังกายแบบยกน้ำหนัก (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายเกร็งกล้ามเนื้อ พร้อมกับการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย เช่น การยกน้ำหนัก การเพาะกาย เป็นต้น การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้นแข็งแรงขึ้น แต่ก็เช่นเดียวกับการออกกำลังกายประเภทเกร็งกล้ามเนื้อ คือแทบไม่มีประโยชน์ต่อระบบหัวใจและ หลอดเลือดเลย พุงต่างๆ ก็จะไม่โตแต่กล้ามเนื้อแต่ไม่มีความแข็งแรงหรือความฟิตเลย

3. การออกกำลังกายต่อสู้แรงต้านด้วยความเร็วคงที่ (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกาย แบบใหม่ โดยอาศัยเครื่องมือการออกกำลังกายที่ทันสมัยเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ล่าสุด จากการประดิษฐ์เครื่องมือออกกำลังกายอันทันสมัยผนวกคอมพิวเตอร์

4. การออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกาย แทบไม่ทันได้หายใจเอาออกซิเจนไปใช้เลย เช่น การวิ่งอย่างรวดเร็วสุดฝีเท้าในระยะเวลาอันสั้น ตัวอย่างนักวิ่งระยะสั้น 100 เมตร พอเสียงปืนปล่อยตัวดังปังก็ถีบตัวออกสตาร์ทวิ่งชอยเท้าพุ่งไป ข้างหน้าเร็วที่สุดที่จะเร็วได้ แทบไม่ทันได้หายใจเลยตลอดระยะทาง 100 เมตรนั้น ร่างกายแทบไม่ได้ ใช้ออกซิเจนไปใช้เลย

5. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้ได้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานาน พอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย การเดินเร็วๆ การวิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ฯลฯ จัดว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกทั้งสิ้น

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งนี้ต้องมีความเหมาะสมทั้งวิธีการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมก็อาจให้โทษได้เช่นกัน จึงมีข้อควรระวัง ดังนี้

1. ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุ เพศ และสภาพร่างกาย เช่น คนสูงอายุการเดินเร็วๆ ดีที่สุด คนวัยทำงานการวิ่งเหยาะๆ สามารถทำได้ง่ายและประหยัด สำหรับเด็กการวิ่งเล่นเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด
2. ควรออกกำลังกายให้ถูกเวลา เช่น เช้า เย็น หรือค่ำ ไม่ควรออกกำลังกายในเวลาที่มีอากาศร้อนจัดจะทำให้ไม่สบายได้ และควรออกกำลังกายก่อนอาหารหรือหลังอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
3. ก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้งควรอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกายเพราะจะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บและช่วยทำให้อาการเมื่อยล้าหายได้เร็วขึ้น
4. การเลือกใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้เหมาะสม เช่น ไม่สวมรองเท้าหนังหรือรองเท้าแตะ หรือไม่สวมรองเท้า ในขณะที่ออกกำลังกายควรสวมรองเท้าผ้าใบเพราะจะช่วยให้เกิดการยืดหยุ่นได้ในขณะออกกำลังกายและยังช่วยลดแรงกระแทกขณะออกกำลังกายได้อีกด้วย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกายควรเป็นเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ ระบายความร้อนได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย เป็นต้น
5. ในขณะที่ออกกำลังกายควรงดสูบบุหรี่หรือดื่มสุราเพราะแอลกอฮอล์จะไปขับปัสสาวะซึ่งจะทำให้ร่างกายขาดน้ำมากยิ่งขึ้น
6. เมื่อมีอาการเตือนที่แสดงว่าเริ่มมีอันตรายควรหยุดการออกกำลังกายทันทีโดยไม่มีฝืน เช่น มีอาการวิงเวียนศีรษะ เจ็บแน่นหน้าอก หายใจขัด
7. ผู้ที่มีอายุวัยกลางคนขึ้นไป (40 ปี) ควรต้องได้รับการตรวจสุขภาพรวมทั้งการทดสอบการออกกำลังกายก่อน
8. สำหรับผู้สูงอายุ (อายุเกิน 60 ปีขึ้นไป) ควรระมัดระวังมากกว่าคนอายุน้อยโดยเริ่มออกกำลังกายที่เบามาก่อน ส่วนการเพิ่มความหนักนั้นต้องเพิ่มช้ากว่าคนอายุน้อย

สรุป

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ถ้าหากออกกำลังกายสม่ำเสมอและเหมาะสมจะทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ รวมทั้งยังประหยัดเงินค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลกรณีเจ็บไข้ได้ป่วย เมื่อพูดถึงการออกกำลังกายบางคนอ้างว่าไม่มีเวลาออกกำลังกายเพราะมีภาระหน้าที่การงานมาก ในทางหลักวิชาการระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย คือ ใช้เวลาประมาณ 25 - 30 นาที แต่สำหรับผู้ที่มีภาระงานรัดตัวสามารถออกกำลังกายในช่วงผ่อนคลายหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปฏิบัติ อาทิเช่น ใช้การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ ใช้รถจักรยานแทนการใช้รถจักรยานยนต์ในการเดินทางระยะใกล้ๆ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าทุกคนสามารถปฏิบัติในการออกกำลังกายได้โดยไม่ต้องขากหรือเสียเวลามากมายนัก แต่สิ่งที่สำคัญคือ จิตใจ บางคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายไม่ใช่เพราะไม่มีเวลาแต่เพราะขี้เกียจ ฉะนั้นจะต้องสร้างนิสัยในการออกกำลังกายโดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เมื่อสามารถปฏิบัติได้เป็นนิสัยแล้ว สิ่งตามมาคือการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง รูปร่างหน้าตาสดใส บุคลิกสง่างาม ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ดังที่ทุกคนปรารถนา

บรรณานุกรม

วิชัย วนตรงค์วรรณ และทศศาสตร์ หาญรุ่งโรจน์. **บาดเจ็บการกีฬา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. **การออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2537.

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. (30 ตุลาคม 2551). Available URL: / http : // www.
fp.pmk.ac.th/news/exercise/

