

บทที่ 1

การบริหารกาย (ฉบับปรับปรุง)

บทนำ (Introduction)

สังคมมนุษย์มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น เนื่องมาจากความก้าวหน้าทางวิทยาการสมัยใหม่ มีการประดิษฐ์เครื่องทุ่นแรงแบบต่าง ๆ มากมาย รวมทั้งเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ หลายชนิด อาทิเช่น รถยนต์ ลิฟท์ บันไดเลื่อน วิทยุ โทรทัศน์ โทรศัพท์ ฯลฯ ซึ่งความเจริญก้าวหน้าของสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นสาเหตุที่ทำให้คนลดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของระบบกล้ามเนื้อ (Muscular System) มากยิ่งขึ้น จนทำให้บุคคลเหล่านี้ขาดการออกกำลังกาย จนกลายเป็นบุคคลที่ไม่ว่องไว งุ่มง่าม เอะอะ รูปร่างไม่ได้สัดส่วน และมีโรคมัยไซ้เจ็บแทรกซ้อนขึ้นมา ซึ่งมนุษย์ในปัจจุบันนี้มีความแตกต่างในด้านความแข็งแรง ความทนทานของร่างกายไปจากมนุษย์ในสมัยก่อนมาก เพราะเหตุว่ามนุษย์ในสมัยก่อนนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องออกกำลังกายเพื่อการอยู่รอด เช่น ต้องเดินทางเป็นระยะไกล ๆ ชำน้ำข้ามลำธาร โหนถ้ำวัลย์ ปีนต้นไม้ ใต้น้ำ และยังคงต่อสู้กับสัตว์ร้ายต่าง ๆ เพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด กิจกรรมเหล่านี้จึงทำให้มนุษย์ในสมัยก่อนมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคมัยไซ้เจ็บคุกคาม ซึ่งตรงกันข้ามกับมนุษย์ในสมัยปัจจุบันมาก เพราะมนุษย์ในสมัยปัจจุบันมีสุขภาพไม่ค่อยดี เนื่องมาจากเครื่องทุ่นแรงมีมาก อาหารการกินก็อุดมสมบูรณ์มากเกินไป พลังงานที่ได้จากการรับประทานอาหารก็เหลือใช้ เพราะไม่มีกิจกรรมใดที่จะต้องใช้กล้ามเนื้อของร่างกายมาก จึงทำให้พลังงานที่เหลือใช้จากกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย กลายเป็นไขมันอยู่ภายใต้ผิวหนังของมนุษย์มากขึ้น จึงเป็นเหตุทำให้มนุษย์ในปัจจุบันอ้วนท้วนเพราะไขมันพอกอยู่ และความอ้วนท้วนของร่างกายของมนุษย์เหล่านี้ก็ได้เป็นเครื่องแสดงว่า มีพลังกำลังแต่อย่างใด ดังเช่นรายงานประจำปี ค.ศ. 1954 ของประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า "เด็กอายุ 6-16 ปี จำนวน 67.9 % มีพลังกำลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Physical Fitness) ต่ำ เป็นเหตุให้

ประธานาธิบดี จอห์น เอฟ. เคนเนดี (President John F. Kennedy) มีความร้อใจและถือเป็นนโยบายระดับชาติ ในการฟื้นฟูให้ประชาชนแข็งแรงขึ้น"¹

การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีโอกาสเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ส่วนใหญ่อาศัยกีฬา เป็นสื่อ "ในสังคมปัจจุบันกีฬาเป็นที่นิยม และมีอิทธิพลกว้างขวาง เพราะกีฬามีลักษณะเป็นสังคมย่อย ๆ ที่ผู้เล่นต้องดำเนินไปในขอบเขตของกฎกติกา เป็นไปตามระเบียบที่ดี"² ในการที่จะชักชวนบุคคลต่าง ๆ เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกีฬานั้นไม่ใช่ของง่ายนัก ถ้าหากบุคคลนั้นขาดทักษะทางกีฬา ขาดความรู้เรื่องกฎกติกาที่ยุ่งยากซับซ้อน ก็จะทำให้ไม่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬา ในฐานะผู้เข้าแข่งขัน และถึงแม้ว่าตนเองจะมีโอกาสเข้าแข่งขันก็ขาดความสนุกสนาน เพราะตัวเองมีทักษะทางกีฬายังไม่ดีพอ และยังพบกับปัญหาอีกชนิดหนึ่ง คือ ไม่รู้กฎกติกา จึงทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด เกิดความคับข้องใจและท้ายสุดทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา จนทำให้เข็ดขยาดการเล่นกีฬาไปอีกนาน จะเห็นได้ว่า "ทักษะกีฬาไม่ใช่ที่จะทำให้มีได้ง่าย ๆ หรือทำให้มีขึ้นได้ภายในระยะเวลาอันสั้น แต่จะต้องใช้เวลาฝึกหัด หรือกระทำซ้ำกันเป็นเวลานาน และหลาย ๆ ครั้ง จึงจะนำไปสู่การมีทักษะกีฬาที่ดีได้"³

¹ สนอง อุณาภูล "มาออกกำลังกายกันเถอะ", เอกสารฉบับ 8 ในโครงการกีฬาเพื่อสุขภาพ (กุมภาพันธ์ 2520 หน้า 7)

² รัตนา สิริรัตน์ "ผลของช่วงเวลาการสอนที่มีผลต่อทักษะการเล่นวอลเลย์บอล" (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา คณะบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2517) หน้า 3

³ พนมศักดิ์ สวัสดิพิงษ์ "ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะทางกีฬากับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น" (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา คณะบัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2516) หน้า 3

กิจกรรมการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ไม่ต้องอาศัยกีฬาที่มีทักษะพื้นฐานทางกีฬา (Basic Skills) เป็นสื่อ และมีความสะดวกแก่ผู้ที่ต้องการการออกกำลังกายโดยไม่ต้องมีกฎ กติกา และระเบียบที่ยุ่งยากซับซ้อน อีกทั้งเป็นกิจกรรมที่ง่าย ๆ สามารถใช้ได้ทุกเพศ ทุกวัย และ ทุกโอกาส ความสำเร็จของกิจกรรมการออกกำลังกายนี้ก็คือ "ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ ไม่ต้องลงทุน ไม่เลือก เวลา และสถานที่ สามารถใช้ได้ทันทีที่ต้องการ กิจกรรมนี้ก็คือ "กายบริหาร" (Calisthenics) ความสำเร็จของกิจกรรมการบริหารกายก็คือ สามารถฝึกหัดคนเดียว หรือหลายคนก็ได้ จะฝึก ในบ้าน ในห้องนอน ห้องน้ำ ห้องครัว สนามหญ้า หรือตามถนนหนทางก็ได้ สิ่งที่ทำให้น่าสนใจ ในกิจกรรมการบริหารกายมากขึ้นก็คือ สตรีในญี่ปุ่นทั้งสาวและแก่ในปัจจุบัน ได้หันมานิยมการบริหาร กายกันมากขึ้น เพราะเห็นว่าได้ช่วยให้เขามีสุขภาพดี แต่งกายได้สวยงาม และแลดูอ่อนกว่าวัย"¹ และสิ่งที่ตามมาของความมีประโยชน์ของการบริหารกาย ก็คือ ทำให้คนได้ออกกำลังกาย และจะ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตต่ำ อ่อนเพลีย หงุดหงิด หงุดหงิด จนในที่สุดกลายเป็นโรคการขาดการออกกำลังกาย ที่เรียกว่า "Hipokinetic Diseases"² ซึ่ง จะกลายเป็นโรคหัวใจในที่สุด

ประวัติความเป็นมา

ความเป็นมาของการบริหารกาย เป็นการยากที่จะบอกว่า การบริหารเริ่มมาแต่ปี พ.ศ.ใด เนื่องจากไม่มีหลักฐานใดได้กล่าวเอาไว้ เพียงแต่สามารถบอกได้ว่าการเคลื่อนไหวของ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายนั้น มีมาแต่มนุษย์ได้เกิดขึ้นมาในโลก มนุษย์มีการเคลื่อนไหวอยู่เป็นประจำ สม่ำเสมอ ไม่ได้หยุดนิ่งอยู่กับที่ เพียงแต่ว่าความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาการมีขึ้นอย่างมากมา

¹ สอนอง อนุชากุล เรื่องเดิม, หน้า 8

² อวย เกตุสิงห์ "คำบรรยายเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกาย", สรีรการ ออกกำลังกายขั้นสูง, (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา กันยายน 2517)

5. เพื่อเป็นโปรแกรมที่เหมาะสมสำหรับการอบอุ่นร่างกาย (Warming-up) เป็นการ
 อบอุ่นร่างกายให้มีอุณหภูมิของกล้ามเนื้อสูงขึ้น เพื่อรับกิจกรรมหนัก ๆ ต่อไป ซึ่งเป็นการป้องกัน
 อันตรายที่จะเกิดกับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้

ประโยชน์และคุณค่าของกายบริหาร

การบริหารกาย มีประโยชน์และคุณค่ามากมาย เพราะการบริหารกายได้ ทำให้อวัยวะ
 ทุกส่วนได้มีการเคลื่อนไหว และได้ทำงาน ซึ่งอวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้ก็ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 เต็มที่ ประโยชน์และคุณค่าแยกออกเป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้

1. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงได้สัดส่วนสวยงาม ทุกส่วนของอวัยวะภายนอก
 กลมกลืน แลดูสง่างามสมกับเป็นชายชาติตรี หรือสมกับ เป็นสภาพสตรีที่มีรูปร่างสวยงาม
 2. ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บ และสามารถทำให้โรคร้ายไข้เจ็บหาย
 ไปได้ หรือช่วยให้โรคร้ายไข้เจ็บบรรเทาเบาบางลงไปได้
3. เมื่อเกิดโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นแล้ว ก็อาจจะรักษาให้หายได้ และมีชีวิตยืนยาวออกไปอีก
4. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทที่ต้องทำงาน
 อย่างหนัก
5. เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดมีความพร้อมเพรียง ระเบียบวินัย และมีความสามัคคีกัน
6. เป็นกิจกรรมที่สามารถฝึกได้หลาย ๆ คน พร้อมกัน ทำให้เกิดความสุขสนานและ
 เพลิดเพลินในการฝึก
7. เป็นกิจกรรมที่ช่วยปรับปรุงระบบไหลเวียนของโลหิต และหลอดเลือด
8. เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความอ่อนตัว และความคล่องตัว
9. เป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ทุกโอกาส ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน และทำงาน
 ทุกกิจกรรมที่ปฏิบัติอยู่ก็สามารถบริหารกายได้
10. สามารถบริหารกายได้ทุกเพศ ทุกวัย โดยเลือกท่าการบริหารให้เหมาะสมกับเพศ
 และวัย เท่านั้น

11. ทำให้เกิดความสดชื่น รื่นแรง จากร่างกายมีส่วนสัด สมกับวัย ดังคำกล่าวที่ว่า
ไม่แก่เกินวัยสำหรับผู้บริหารร่างกาย

คุณสมบัติของผู้นำกายบริหาร

การฝึกกายบริหาร จะบังเกิดผลหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของผู้นำ การฝึกจะ
อำนวยความสะดวกประโยชน์อย่างมากก็ต่อเมื่อ ผู้ฝึกได้รับการกระตุ้นให้ได้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ และ
ถูกต้องตามแบบที่กำหนดให้ การเป็นผู้นำที่ดี และการร่วมมือของผู้รับการฝึกจะช่วยให้การฝึกบรรลุ
จุดมุ่งหมาย ดังนั้น ผู้นำจะต้องได้รับการคัดเลือกมาแล้วเป็นอย่างดี

คุณสมบัติของผู้นำกายบริหารเป็นดังนี้คือ

1. จะต้องเป็นบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรง
2. เป็นบุคคลที่มีความกระตือรือร้น
3. สามารถฝึกท่ากายบริหารติดต่อกันไปได้อย่างรวดเร็ว จากท่าหนึ่งไปสู่อีก
ท่าหนึ่งอย่างรวดเร็ว
4. เป็นบุคคลที่ไม่เคร่งเครียด แต่เข้มแข็งในการประกอบท่ากายบริหาร
5. มีความรู้ในเรื่องที่จะทำการฝึกเป็นอย่างดี
6. สามารถปฏิบัติให้ดูได้อย่างถูกต้อง
7. มีวิธีการฝึกที่เข้าใจผู้ฝึกอยู่เสมอ
8. สามารถมองเห็นความสามารถของแต่ละคนที่ฝึกท่ากายบริหารได้
9. สามารถพัฒนาการบุคคลที่รับการฝึกกายบริหารไปตามความสามารถของ
แต่ละบุคคล
10. สามารถแสดงความยินดีกับผู้ทำการฝึกได้ดีที่สุดอย่างจริงใจ
11. มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างค้ำยั้ง
12. สร้างความเชื่อมั่นให้บุคคลผู้รับการฝึกยอมรับ