

## บทที่ 2

### ประโยชน์และจุดมุ่งหมายของการฝึกมวยสากล

กีฬามวยเป็นกีฬาชนิดที่เหมาะสมกับบุรุษเพศเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกีฬามวย มีประโยชน์หลายประการ และเป็นวิชาที่กล่าวถึงการใช้อวัยวะตามธรรมชาติมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการป้องกันตัว นอกจากนี้ยังเป็นวิชาที่บริหารร่างกายให้ได้สัดส่วน สมบูรณ์ ในลักษณะของบุรุษเพศ เพราะการเรียนมวยต้องใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายเคลื่อนไหว สัมพันธ์กันตลอดทุกกระยะ และยังทำให้ผู้เรียนมวยมีจิตใจสูง กล่อมเกลานิสัยให้กล้าหาญ สุขุมเยือกเย็น ทำให้เกิดไหวพริบ เชื่อมั่นในตัวเอง โดยให้เป็นนักสู้ที่ทรหด อุดทน อย่างแท้จริง

คุณประโยชน์ของการเรียนมวย สรุปได้ดังนี้

1. คุณประโยชน์ทางด้านร่างกาย
2. คุณประโยชน์ทางด้านจิตใจ
3. คุณประโยชน์ทางด้านสังคม

#### ทางด้านร่างกาย

1. เป็นการบริหารร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งอวัยวะทุกส่วนได้รับการบริหารตลอดเวลา
2. ร่างกายมีความอดทน ต่อสู้การฝึกซ้อมอยู่เสมอ ร่างกายจะเกิดความเคยชิน ต่อความเหน็ดเหนื่อย การกระทบกระแทก สิ่งเหล่านี้จะทำให้ร่างกายเกิดความทรหด อุดทน ขึ้นได้
3. สร้างภูมิคุ้มกันต้านต่อเชื้อโรคในร่างกาย การฝึกมวยย่อมทำให้ร่างกายทุกส่วนเคลื่อนไหว เกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ การฝึกหัดมวยจะต้องรักษานามัยที่ถูกหลัก ย่อมเป็นผลทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านทานเชื้อโรคได้
4. เกิดความคล่องแคล่วว่องไว จากการฝึกในท่าต่างๆ เหล่านี้ จะเกิดขึ้นตลอดเวลา ผู้ที่ได้ฝึกหัดอยู่เสมอก้ามเนื้อและประสาทจะสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ย่อมจะเกิดความว่องไวและรวดเร็วขึ้นได้เสมอ

#### ทางด้านจิตใจ

1. ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง กิจกรรมทุกประเภทผู้เล่นจะต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง ที่สามารถจะกระทำได้และจะตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยว โดยเฉพาะกิจกรรมนี้เป็นการต่อสู้ด้วยแล้ว ซึ่งมีความสำคัญที่สุด

2. ความมีระเบียบวินัย ผู้ที่จะประสบความสำเร็จจากการฝึกมวยได้นั้น สิ่งที่สำคัญต้องอยู่ในระเบียบวินัย เชื่อฟังทั้งในเรื่องของการฝึกซ้อม การรักษาสุขภาพ โดยให้ปฏิบัติตัวเป็นไปตามแบบแผนของตารางการฝึก จึงจะทำให้เกิดระเบียบวินัยอันดีงามทางด้านจิตใจ

3. ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา การต่อสู้บนเวทีแต่ละครั้ง จะต้องต่อสู้กันจริงจัง เพื่อผลแห่งการเป็นผู้ชนะและรางวัลที่ได้รับ แต่เมื่อสิ้นสุดการต่อสู้ต่างฝ่ายจะแสดงความยินดีให้อภัยต่อกัน แสดงถึงผู้มีจิตใจสูง รักความยุติธรรม

4. รู้จักป้องกันตัวเอง การฝึกมวยเป็นการฝึกการรู้จักป้องกันตัวเองโดยตรง ให้พ้นจากการทำร้ายสิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับจากการฝึก ข้อมติดตัวใช้ป้องกันตัวเมื่อเกิดเหตุจำเป็นได้

### **ทางด้านสังคม**

การฝึกมวยจะต้องได้รับการฝึกอบรมให้มีระเบียบวินัยที่ดี การเคารพในกฎกติกา การเชื่อฟัง การมีมารยาทอันดีงาม การเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รักความยุติธรรม และฝึกให้เป็นนักสู้ที่ดีก็จะนำไปสู่สังคมที่ดีได้

### **จุดมุ่งหมาย**

1. เพื่อให้ได้มีความรู้ความสามารถในทักษะเบื้องต้นของกีฬามวยสากล และให้เกิดความชำนาญในวิชามวย
2. เพื่อให้ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการออกกำลังกาย
3. เพื่อได้นำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวัน และให้สามารถนำเอาวิชานี้ไปถ่ายทอดได้
4. เพื่อให้เป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้การให้อภัย