

บทที่ 1

ประโยชน์และจุดมุ่งหมายของการฝึกมวยสากล

กีฬามวยเป็นกีฬาชนิดที่เหมาะสมกับบุรุษเพศเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกีฬามวยมีประโยชน์หลายประการ และเป็นวิชาที่กล่าวถึงการใช้อวัยวะตามธรรมชาติมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการป้องกันตัว นอกจากนี้ยังเป็นวิชาที่บริหารร่างกายให้ได้สัดส่วนสมบูรณ์ในลักษณะของบุรุษเพศ เพราะการเรียนมวยต้องใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายเคลื่อนไหวสัมพันธ์กันตลอดทุกระยะ และยังทำให้ผู้เรียนมวยมีจิตใจสูง กล่อมเกลานิสาบให้กล้าหาญ สุขุมเยือกเย็น ทำให้เกิดไหวพริบเชื่อมั่นในตัวเอง โดยให้เป็นนักสู้ที่ทรหด อุดทนอย่างแท้จริง

คุณประโยชน์ของการเรียนมวยสรุปได้ดังนี้

1. คุณประโยชน์ทางด้านร่างกาย
2. คุณประโยชน์ทางด้านจิตใจ
3. คุณประโยชน์ทางด้านสังคม

ทางด้านร่างกาย

1. เป็นการบริหารร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งอวัยวะทุกส่วนได้รับการบริหารตลอดเวลา
2. ร่างกายมีความอดทน ต่อสู้การฝึกซ้อมอยู่เสมอ ร่างกายจะเกิดความเคยชินต่อความเหน็ดเหนื่อย การกระทบกระแทก สิ่งเหล่านี้จะทำให้ร่างกายเกิดความทรหด อุดทนขึ้นได้
3. สร้างภูมิคุ้มกันต้านต่อเชื้อโรคในร่างกาย การฝึกมวยย่อมทำให้ร่างกายทุกส่วนเคลื่อนไหว เกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ การฝึกหัดมวยจะต้องรักษาอนามัยที่ถูกหลัก ย่อมเป็นผลทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านทานเชื้อโรคได้
4. เกิดความคล่องแคล่วว่องไว จากการฝึกในท่าต่างๆ เหล่านี้ จะเกิดขึ้นตลอดเวลา ผู้ที่ได้ฝึกหัดอยู่เสมอ กล้ามเนื้อและประสาทจะสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ย่อมเกิดความว่องไวและรวดเร็วขึ้นได้เสมอ

ทางด้านจิตใจ

1. ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง กิจกรรมทุกประเภทผู้เล่นจะต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเองที่สามารถจะกระทำได้และจะตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยว โดยเฉพาะกิจกรรมที่เป็นการต่อสู้ด้วยแล้ว ยิ่งมีความสำคัญที่สุด

2. ความมีระเบียบวินัย ผู้ที่จะประสบความสำเร็จจากการฝึกมวยได้นั้น สิ่งที่สำคัญต้องอยู่ในระเบียบวินัย เชื่อฟังทั้งในเรื่องของการฝึกซ้อม การรักษาสุขภาพโดยให้ปฏิบัติตามเป็นไปตามแบบแผนของตารางการฝึก จึงจะทำให้เกิดระเบียบวินัยอันดีงามทางด้านจิตใจ

3. ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา การต่อสู้บนเวทีแต่ละครั้งจะต้องต่อสู้กันจริงจัง เพื่อผลแห่งการเป็นผู้ชนะและรางวัลที่ได้รับ แต่เมื่อสิ้นสุดการต่อสู้ต่างฝ่ายจะแสดงความยินดีให้อภัยต่อกัน แสดงถึงเป็นผู้มีจิตใจสูง รักความยุติธรรม

4. รู้จักป้องกันตัวเอง การฝึกมวยเป็นการฝึกการรู้จักป้องกันตัวเองโดยตรงให้พ้นจากการทำร้าย สิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับจากการฝึกซ้อมติดตัวใช้ป้องกันตัวเมื่อเกิดเหตุจำเป็นได้

ทางด้านสังคม

การฝึกมวยจะต้องได้รับการฝึกอบรมให้มีระเบียบวินัยที่ดี การเคารพในกฎกติกา การเชื่อฟัง การมีมารยาทที่ดีงาม การเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รักความยุติธรรม และฝึกให้เป็นนักสู้ที่ดี ก็จะนำไปสู่สังคมที่ดีได้

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ได้มีความรู้ความสามารถในการเป็นนักกีฬามวยสากล และให้เกิดความชำนาญในวิชามวย
2. เพื่อให้ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการออกกำลังกาย
3. เพื่อให้เป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้การให้อภัย
4. เพื่อได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันและให้สามารถนำเอาวิชานี้ไปถ่ายทอดในการเป็นผู้ตัดสินได้