

บทที่ 4

ประโยชน์ของการเล่นตะกร้อ

ตะกร้อเป็นกีฬาที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายที่ดี เป็นกีฬาที่ฝึกหัดได้ไม่ยากนัก เล่นได้ทั้งในร่มและกลางแจ้ง อุปกรณ์ที่ใช้ราคาก็ไม่แพง สนามที่ใช้เล่นก็ไม่จำเป็นต้องกว้างขวาง การเล่นตะกร้อถ้าผู้เล่นสามารถเล่นได้เสมอ ๆ เป็นประจำแล้ว จะก่อให้เกิดประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ทางร่างกาย

- (1) ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง สามารถทำงานได้มาก
- (2) ทำให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
- (3) ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโต และแข็งแรง
- (4) ช่วยในการขับถ่ายได้ดี
- (5) ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดีขึ้น
- (6) ช่วยฝึกความสัมพันธ์ของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้ดียิ่งขึ้น

2. ประโยชน์ทางด้านอารมณ์

- (1) ทำให้อารมณ์แจ่มใส
- (2) เป็นการฝึกควบคุมอารมณ์ ในขณะที่ฝึกซ้อมและขณะทำการแข่งขัน
- (3) ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ภายหลังจากที่ได้เรียนหรือประกอบอาชีพการงานมาแล้ว
- (4) เป็นการระบายออกของอารมณ์ที่ดีทางหนึ่ง
- (5) ช่วยฝึกฝนให้เป็นคนมีอารมณ์ดีมั่นคง

3. ประโยชน์ทางด้านสังคม

- (1) ช่วยให้เกิดมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- (2) เป็นการพบปะสังสรรค์ในหมู่เพื่อน ๆ และบุคคลอื่น ๆ
- (3) ฝึกให้รู้จักการเสียสละ
- (4) ให้อารมณ์การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

4. ประโยชน์ทางด้านจิตใจ

- (1) ทำให้เกิดความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง
- (2) ส่งเสริมให้รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และช่วยส่งเสริมให้มีไหวพริบดีขึ้น
- (3) เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในทางที่ดีที่ควร
- (4) ช่วยก่อให้เกิดมีน้ำใจเป็นนักกีฬาไม่เอาเปรียบผู้เล่นอื่น ๆ

5. ประโยชน์ทางเจตคติ

- (1) ส่งเสริมให้รู้จักเคารพสิทธิผู้อื่น
- (2) กฎ กติกา และการเล่นต่าง ๆ จะช่วยสอนให้ผู้เล่นรู้จักความยุติธรรม
- (3) ปัญหาจะเป็นภัย หรือปัญหาทางสังคมจะลดน้อยลง เพราะได้แสดงออกในทางกีฬา