

สารบัญ

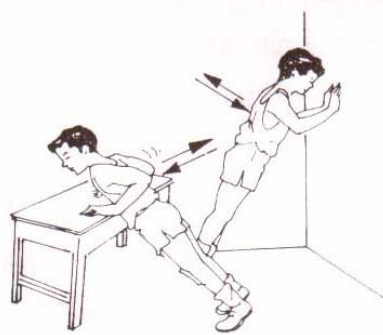
วิธีการออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายนักเรียน	2
1. การออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและไหล่	2
2. การออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและหลัง	7
5. การออกกำลังกายเพื่อสร้างความอ่อนตัว	20
การออกกำลังกายเพื่อสร้างความเร็ว	26
7. การออกกำลังกายเพื่อสร้างความว่องไว หรือความคล่องตัว	29
บทสรุป	33

วิธีการออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายนักเรียน

ตามที่ได้กล่าวข้างต้นแล้วว่า การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีซึ่งรวมถึงการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ ตามความสนใจ สำหรับวิธีการออกกำลังกายที่จะเสนอแนะไว้ต่อไปนี้เป็นเพียงบางส่วนของ การออกกำลังกายแบบไม่เคลื่อนที่ แบบแอโรบิคหรือแบบใช้อากาศ และแบบใช้น้ำหนักของร่างกายซึ่งเป็นท่าพื้นฐานง่ายๆ ที่ครูผู้สอนสามารถเลือกไปใช้ส่งเสริมให้นักเรียนและเยาวชนได้นำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นทุกด้านตามศักยภาพของแต่ละบุคคล และจะเน้นให้มีการปฏิบัติบางวิธีเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านที่มีปัญหา ตัวอย่างการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนและเยาวชน มีดังนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและไหล่

1.1 การยืด – ยวบข้อ



1.1.1 ประโยชน์

ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อหน้าอก และสะบักทั้งสองข้าง รวมทั้งความแข็งแรงของข้อต่อต่างๆ เช่น ข้อมือ ข้อศอก และไหล่

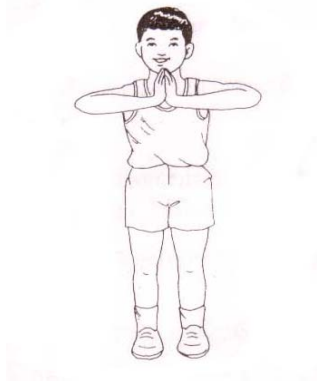
1.1.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) เริ่มจากท่าคว่ำลำตัวใช้มือทั้งสองวางที่ข้อมไม้ ฝ่าผนัง หรือขอบโต๊ะ ห่างกันเท่าช่วงไหล่ งอศอกหรือยวบข้อลงจนสุด ลำตัวและขาเหยียดตรง ใช้ปลายเท้าสัมผัสพื้น
- 2) ดันข้อยกลำตัวขึ้นจนแขนตั้ง โดยขณะปฏิบัติให้เงยหน้าขึ้นเล็กน้อยไม่ต้องหลับตา

3) ยวบข้อลง กลับสู่ท่า ตามข้อ 1 แล้วดันแขนยกลำตัวขึ้นอีกโดยปฏิบัติ ต่อเนื่องกันตามกำลังที่จะปฏิบัติได้

หมายเหตุ การปฏิบัติ ควรทำให้เป็นจังหวะไม่เร็วหรือช้าเกินไป ผู้ที่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน มากอาจยืด – ยวบข้อกับพื้นหรือโต๊ะต่ำ ๆ ถ้ามีความแข็งแรงน้อย อาจยืด – ยวบบนฝาผนังหรือ ขอนไม้ที่สูงมากๆ เพื่อเป็นการผ่อนแรง

1.2 ดันมือระดับอก



1.2.1 ประโยชน์

ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อแขนไหล่ รวมถึงหน้าอกและหลัง

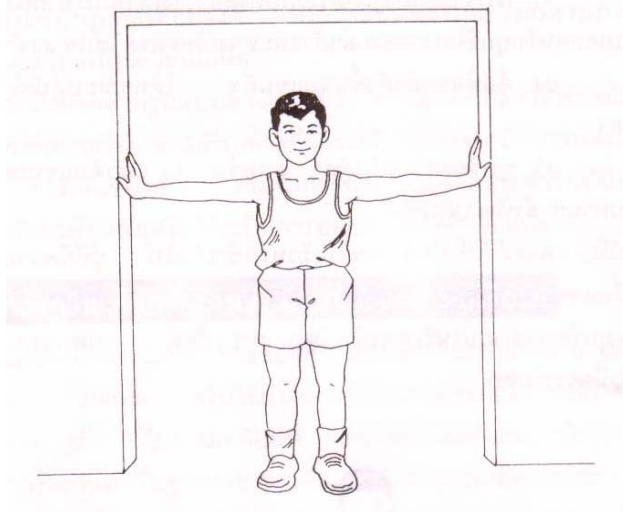
1.2.2 วิธีปฏิบัติ

1) พนมมือที่ระดับอก แล้วออกแรงดันมือทั้งสองข้างเข้าหากันเกร็งอยู่นิ่งๆ ประมาณ 10 วินาที จากนั้นจึงผ่อนแรง

2) ปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ 1 หลายๆ ครั้ง ตามความเหมาะสม

หมายเหตุ ขณะปฏิบัติควรยืนตัวตรง ตามมองไปข้างหน้า

1.3 ยืนดันข้อกับประตู



1.3.1 ประโยชน์

เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ ไหล่ สะบัก และแขน

1.3.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) ผู้ปฏิบัติยืนอยู่กลางประตู มือทั้งสองยกขึ้นจับที่ขอบประตูค้ำข้าง
- 2) ออกแรงดันขอบประตูทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน จนสุดแรงประมาณ 10 วินาที แล้วจึง

ผ่อนแรง

หมายเหตุ ปฏิบัติหลายๆ ครั้ง ตามความเหมาะสม

1.4 ดึงผ้าสามระดับ



1.4.1 ประโยชน์

เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไหล่ แขน และสะบัก

1.4.2 วิธีปฏิบัติ

เตรียมผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้า หรือเชือกเส้นใหญ่ๆ สำหรับใช้ดึง

1) ดึงระดับเอว ใช้มือจับปลายผ้าหรือเชือกข้างละมือ ห้อยที่อยู่ทางด้านหน้าหรือด้านหลังก็ได้ในระดับเอว แล้วออกแรงดึงปลายผ้าทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน ดึงอยู่นิ่งๆ ประมาณ 10 วินาที

2) ดึงระดับไหล่ ยกผ้าหรือเชือกขึ้นระดับไหล่ ให้ผ้าหรือเชือกอยู่ด้านหน้าหรือด้านหลังก็ได้ แล้วออกแรงดึงปลายผ้าทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน ดึงอยู่นิ่งๆ ประมาณ 10 วินาที

3) ดึงเหนือศีรษะ ยกฝ่าหรือเชือกขึ้นเหนือศีรษะ การดึงปฏิบัติเช่นเดียวกับการดึงระดับเอว และระดับไหล่

หมายเหตุ ควรปฏิบัติหลายๆ ครั้ง ครั้งละ 10 วินาที และการดึงระดับเอว กับระดับไหล่ควรปฏิบัติทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

1.5 ใต้เชือก



1.5.1 ประโยชน์

เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไหล่ แขน และกล้ามเนื้อเล็กที่มือ

1.5.2 วิธีปฏิบัติ

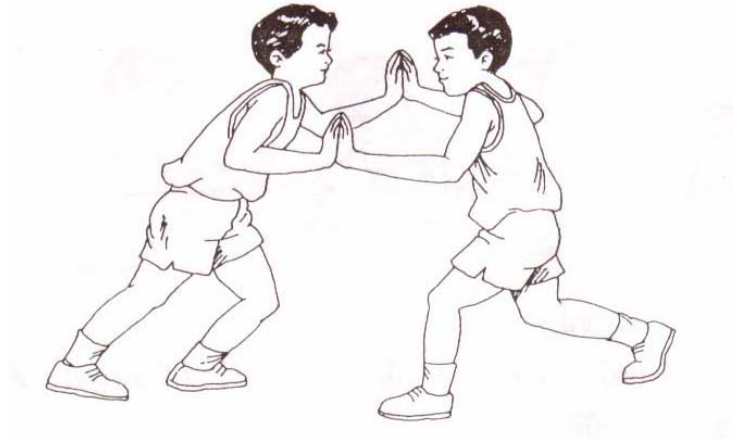
เตรียมเชือกเส้นขนาด 6-10 หุน ผูกห้อยไว้กับต้นไม้สำหรับใต้และปฏิบัติดังนี้

1) เริ่มฝึกโดยการจับเชือกห้อยตัวไว้นิ่งๆ ประมาณ 10 วินาที แล้วปล่อยมือลงยืน การปฏิบัติควรทำหลายครั้ง และเพิ่มเวลาที่ห้อยตัวให้มากขึ้นทีละน้อยตามกำลังความสามารถ

2) เมื่อห้อยตัวนิ่งจนชำนาญแล้ว จึงเริ่มฝึกใต้เชือกขึ้นไปด้านบนให้สูงเท่ากับส่วนสูงของตนเอง แล้วไต่ลง จำนวนครั้งมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับกำลังความสามารถของแต่ละบุคคล การเพิ่มจำนวนครั้งหรือเพิ่มความสูงควรเพิ่มขึ้นทีละน้อย

หมายเหตุ ขณะฝึกครูผู้สอนควรยืนอยู่ที่ปลายเชือกด้านล่างห่างจากปลายเชือก ประมาณ 1 ก้าว เพื่อคอยช่วยเหลือให้ความปลอดภัยแก่ผู้ปฏิบัติ

1.6 ดันแขนกับคู่



16.1. ประโยชน์

เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไหล่ และแขน

1.6.2 วิธีปฏิบัติ

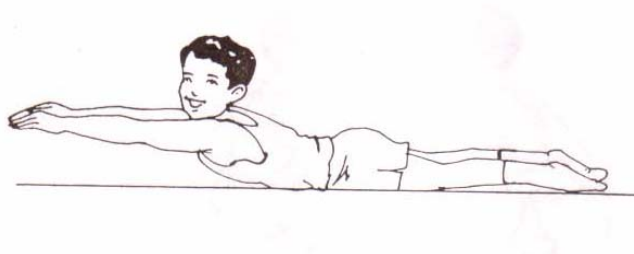
1) ผู้ปฏิบัติ 2 คน ยืนหันหน้าเข้าหากันในลักษณะเท้านำเท้าตามมือทั้งสองประสานจับกันไว้แล้วค่อยๆ เอนลำตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย

2) ทั้งสองคนดันมือสลับไป – มา เมื่อเพื่อนดันมือข้างใดให้ดันมือข้างนั้นสลับไว้แล้วค่อยๆ ผ่อนทีละน้อยสลับไป – มา ทั้ง 2 ข้าง ประมาณ 10 ครั้ง นับเป็น 1 รอบ

หมายเหตุ ปฏิบัติประมาณ 5 รอบ แล้วเปลี่ยนไปฝึกกิจกรรมอื่น และปฏิบัติใน 1 รอบอาจเพิ่มจำนวนครั้งได้ตามกำลังความสามารถ

2. การออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและหลัง

1.1 นอนคว่ำยกลำตัว



2.1.1 ประโยชน์

ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหลัง ท้อง และลำตัว

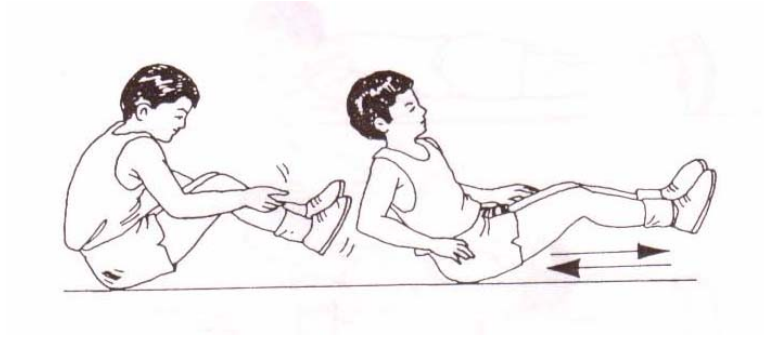
2.1.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) นอนคว่ำ เหยียดแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ ขาเหยียดตั้ง
- 2) เกร็งกล้ามเนื้อท้อง ยกลำตัวและแขนขึ้นจากพื้นค้างไว้ประมาณ 10 วินาที

และกลับนอนลงในท่าเดิม ปฏิบัติสลับกันหลาย ๆ ครั้งตามกำลัง

หมายเหตุ ขณะยกลำตัว ส่วนเท้าอาจจะลอยขึ้นจากพื้น แก้ปัญหาได้โดยใช้ส่วนเท้าสอดไว้ใต้ตู้หรือโต๊ะ หรือให้เพื่อนช่วยจับข้อเท้าไว้ขณะที่ปฏิบัติ

1.2 นั้งตัววิ่งขาและเหยียด



2.2.1 ประโยชน์

สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง ลำตัว และโคนขา

2.2.2 วิธีปฏิบัติ

1) นั้งอขาขกลำตัวให้ลำตัวและขาท่อนบนเป็นรูปตัววี งอแขนทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว

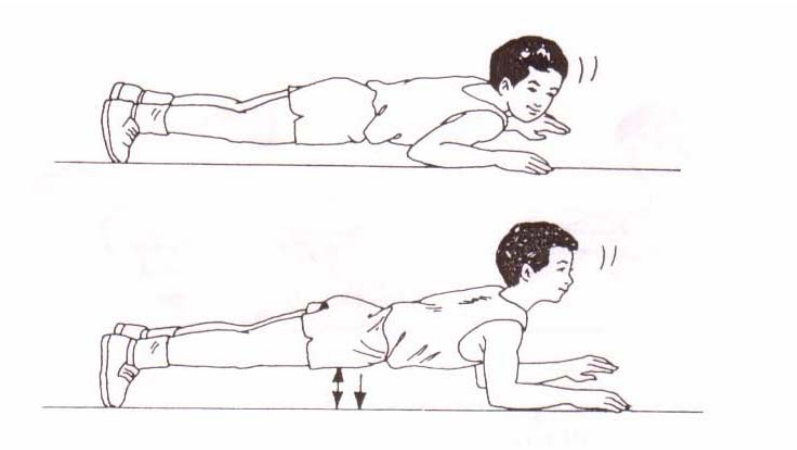
2) เหยียดตัวและขาออก ดึงสอกไปด้านหลังจนเกือบสุดแล้วกลับสู่ท่าตาม

ข้อ 1

3) ขณะปฏิบัติ ส่วนก้นเพียงส่วนเดียวเท่านั้นที่ติดพื้นตลอดเวลา

หมายเหตุ ควรปฏิบัติหลาย ๆ ครั้งตามกำลังความสามารถ

2.3 นอนกดศอกยกลำตัว



1.1.1 ประโยชน์

ช่วยสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง และแขนท่อนบน

1.1.2 วิธีปฏิบัติ

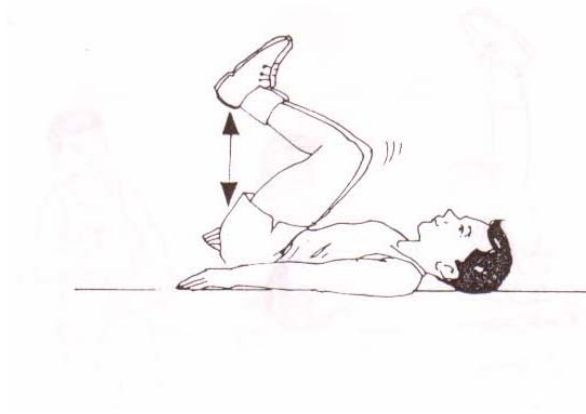
1) นอนคว่ำ ขาเหยียดตึงตั้งส้นเท้าขึ้น โดยให้ส่วนจมูกเท้ายันกับพื้นข้อศอก
พับ แขนทั้งสองวางแนบลำตัวให้ปลายแขนราบกับพื้น

2) ดันแขนให้แขนท่อนบนยกลำตัวขึ้นจากพื้น เหยงหน้าเล็กน้อยยกลำตัวไว้

นานประมาณ 5 – 10 วินาที แล้วกลับนอนลงในท่าเดิมตามข้อ 1 แล้วจึงเริ่มปฏิบัติใหม่

หมายเหตุ ควรปฏิบัติหลาย ๆ ครั้งตามกำลังความสามารถ

2.4 นอนหงายงอเข่าเหยียดขา



2.4.1 ประโยชน์

ช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง โคนขา และน่อง

2.4.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) นอนหงายราบกับพื้น แขนทั้งสองข้างวางข้างลำตัว
- 2) พับลำตัวยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดจนสุด แล้วงอเข่าเข้าหาลำตัวและเหยียดอีก ปฏิบัติเป็นจังหวะประมาณ 5 เที้ยว เที้ยวละ 10 ครั้ง
- 3) ขณะปฏิบัติยกศีรษะขึ้นเล็กน้อย

หมายเหตุ ควรปฏิบัติหลาย ๆ ครั้งตามกำลังความสามารถ

2.5 นอนหงายยกขา



2.1.1 ประโยชน์

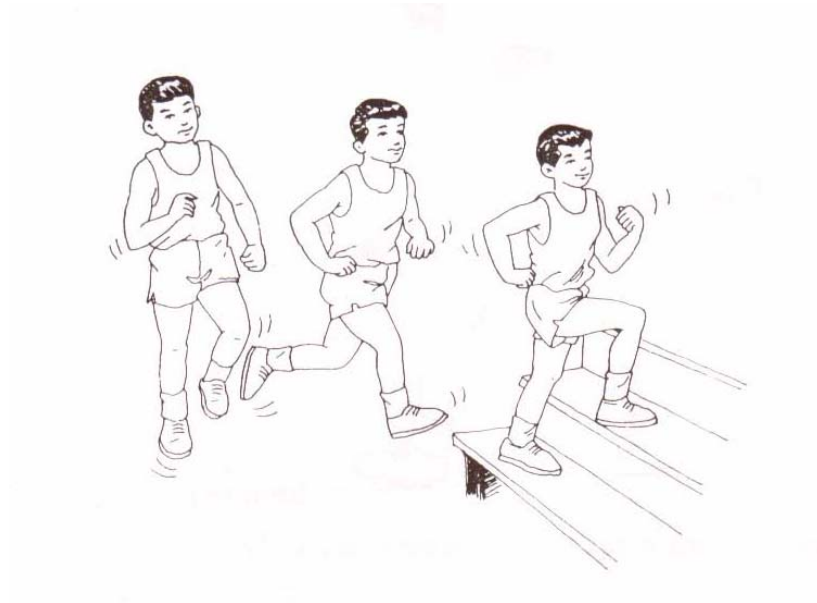
ช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและโคนขา

2.1.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) นอนหงายราบกับพื้น แขนทั้งสองข้างวางข้างลำตัว ขาทั้งสองตั้งขนานกันเหยียดปลายเท้า
- 2) เกร็งขาทั้งสองข้างยกขึ้นตั้งฉากกับพื้นและยกลงช้าๆ ขณะที่ปฏิบัติขาทั้งสองข้างตึงชิดกันและเหยียดปลายเท้าตลอดเวลา
- 3) ปฏิบัติทีละ 10 ครั้ง ประมาณ 3-5 เที้ยว หรือตามกำลังความสามารถ

2. การออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและน่อง

2.1 วิ่ง



2.1.1 ประโยชน์

เป็นการช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา น่อง และส่วนอื่น ๆ ที่เคลื่อนไหวขณะวิ่ง เช่น แขน

2.1.2 วิธีปฏิบัติ

1) วิ่งอยู่กับที่ หรือวิ่งชอยเท้า วิธีการวิ่งให้ยกเท้าสูงในขณะวิ่ง และใช้ปลายเท้าในการวิ่ง

2) วิ่งเหยาะ เป็นการวิ่งช้าๆ ก้าวเท้าไปไม่ยาว วิธีการวิ่งให้เท้าลงสู่พื้นด้วยส้นเท้า (สำหรับการวิ่งที่ราบ)

3) วิ่งขึ้นเขา หรือวิ่งลงบันได วิธีการวิ่งให้โน้มตัวเข้าหาสิ่งที่จะวิ่งขึ้น เพื่อช่วยทรงตัว

หมายเหตุ การวิ่งควรเริ่มวิ่งช้าๆ ก่อน แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มความเร็วสลับการวิ่งช้า ๆ หลาย ๆ ครั้ง ตามกำลัง

2.2 เดินแบบเดินทน



2.2.1 ประโยชน์

ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับขาและน่องรวมทั้งแขน

2.2.2 วิธีปฏิบัติ

1) เดินก้าวเท้ายาวกว่าปกติเล็กน้อย เมื่อก้าวเดินให้เริ่มยันเท้าด้วยปลายเท้า และก้าวลงสู่พื้นด้วยส้นเท้าก่อน แล้วยันปลายเท้าเดินต่อไป

4) แขนทั้งสองข้างงอข้างลำตัว แกว่งไปมาให้สัมพันธ์กับเท้าที่ก้าวเดิน

หมายเหตุ ถ้าเป็นผู้สูงอายุ ควรเดินช้า ๆ เหมือนการเดินปกติ แต่ก้าวเท้ายาวกว่าปกติเล็กน้อย ถ้าเป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ได้เดินตามคำแนะนำในข้อ 1 และ 2 โดยเดินให้เร็ว

1.3. นั้งยกขา



1.1.1 ประโยชน์

ช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่อ่อนบนและท้อง

1.1.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) นั้งบนพื้นเหยียดเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้า เข่าตั้ง มือทั้งสองวางข้างลำตัว เอียงไปด้านหน้าเล็กน้อย
- 2) เกร็งกล้ามเนื้อท้องและโคนขา ยกขาปลายเท้าขึ้นจากพื้นประมาณ 1 คืบ เหยียดปลายเท้า ขาตั้งตลอดเวลา
- 3) ยกขาไว้ประมาณ 5-10 วินาทีต่อครั้งแล้ววางลง

หมายเหตุ ควรปฏิบัติหลาย ๆ ครั้งตามกำลังความสามารถ

3.4 กระโดด เข้าแตะตอก



1.4.1 ประโยชน์

ช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และน่อง

1.4.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) ผู้ปฏิบัติยืนตัวตรง เท้าทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อย
- 2) กระโดดเท้าคู่ให้สูงที่สุด พร้อมกับโน้มลำตัวลงเล็กน้อยเพื่อให้ออกใกล้กับท่อนขาหรือเข้ามามากที่สุด
- 3) เขยียดขาและลำตัวกลับสู่ท่ายืนเช่นเดิมแล้วกระโดดขึ้นอีกในทันทีทันใด
- 4) ปฏิบัติซ้ำ ๆ กันประมาณ 10- 15 ครั้ง หรือตามกำลัง

1.5 ท่าแขนสลับขา



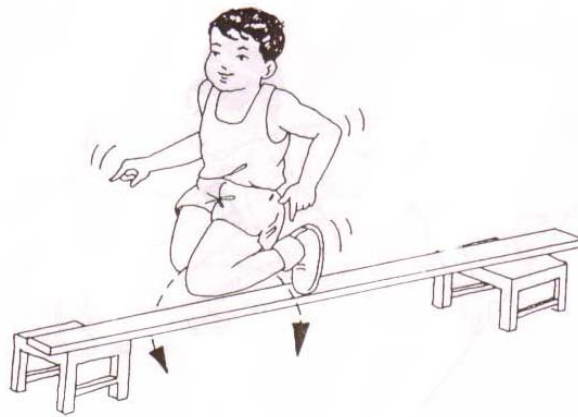
1.5.1 ประโยชน์

ช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา น่อง และเท้า

1.5.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) ผู้ปฏิบัติอยู่ในท่าเตรียม ก้มลงมือทั้งสองข้างเท้าพื้นห่างกันเท่าช่วงไหล่ขาข้างหนึ่งเหยียด อีกข้างหนึ่งงอจนสุด
- 2) เริ่มปฏิบัติโดยสลับเท้าสองข้างไปมา
- 3) สลับเท้าประมาณ 10–15 ครั้ง ต่อ 1 เทียวจำนวนเทียวน้อยตามกำลัง

3.6 กระโดดข้ามรั้ว



3.6.1 ประโยชน์

ช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และน่อง

3.6.2 วิธีปฏิบัติ

เตรียมรั้วสำหรับกระโดด โดยใช้ไม้พาดหรือชิงวางยึดสูงระดับเข่า

1) ผู้ปฏิบัติยืนอยู่ด้านใดด้านหนึ่งของรั้ว หันข้างให้กับรั้ว

2) กระโดดข้ามรั้วไป-มา โดยกระโดดสปริงสองเท้าข้ามรั้วติดต่อกัน ประมาณ 10

ครั้ง หรือมากกว่าตามกำลัง

3) พักประมาณ 1 นาทีแล้วปฏิบัติใหม่

4) ปฏิบัติประมาณ 3-7 เที้ยว หรือตามกำลังความสามารถ

หมายเหตุ ขณะปฏิบัติควรระมัดระวังเท้าเตะไม้ที่พาด อาจทำให้เกิดอันตรายถ้าใช้ยางยึดได้จะดี เพราะไม่มีอันตราย

4. การออกกำลังกายเพื่อสร้างพลังกล้ามเนื้อขาและสะโพก

4.1 ตะขอดหญ้า ปฏิบัติโดยเวียงเท้าตะพื้นไปข้างหน้าทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวาการเตะแต่ละครั้งออกแรงให้สุดกำลัง ปฏิบัติหลาย ๆ ครั้งตามกำลัง



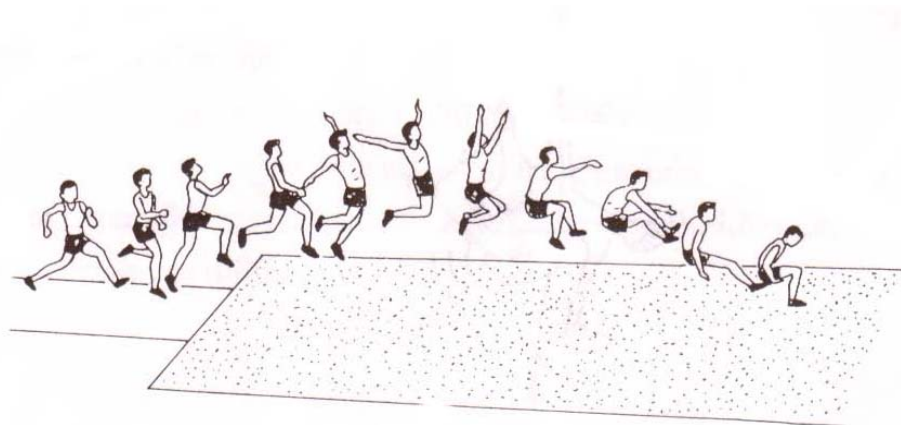
1.2 สปริงเท้ากระโดดสองเท้า การกระโดดให้กระโดดสองเท้าสุดกำลังหลาย ๆ ครั้งตามกำลัง



4.3 ก้าวกระโดด การกระโดดให้ก้าวเท้ากระโดดด้วยเท้าข้างเดียวให้สุดกำลังหลาย ๆ ครั้ง



4.4 วิ่งกระโดดไกล การกระโดดให้วิ่งระยะทาง 5-10 เมตร แล้วยืนเท้าข้างเดียวกระโดดสุดกำลัง เหมือนการแข่งขันกระโดดไกล โดยกระโดดลงบ่อทรายหรือที่รองรับซึ่งมีความอ่อนนุ่มหรือยืดหยุ่นตัวได้ เช่น เบาะ หรือ กองฟาง เป็นต้น



5. การออกกำลังกายเพื่อสร้างความอ่อนตัว

วิธีออกกำลังกายเพื่อสร้างความอ่อนตัวนี้ ทุกท่าที่ปฏิบัติต้องเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ เมื่ออยู่ในท่าที่ยืดจนสุดแล้วให้อยู่ในท่านั้น ประมาณ 8-10 วินาที แล้วทำซ้ำในท่านั้น ๆ ประมาณ 5-6 ครั้ง หรืออาจจะมากกว่าก็ได้ตามกำลังของแต่ละคน ในการฝึกความอ่อนตัวนี้ ควรระมัดระวังท่าฝึกบางท่าที่ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บ เนื่องจากการโค้งงอหรือแอ่นของกระดูกสันหลังมากเกินไปหรือนานเกินไป กิจกรรมที่ใช้สร้างความอ่อนตัว ดังตัวอย่างต่อไปนี้

5.1 ยืนก้มตะ



5.1.1 ประโยชน์

ทำให้ร่างกายมีความอ่อนตัว อันจะส่งผลในการลดความรุนแรงที่เกิดจากการประทะ มีการทรงตัวที่ดีขึ้น

5.1.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) ยืนแยกเท้าประมาณครึ่งก้าว
- 2) ก้มตัวเหยียดแขนทั้งสองข้างแตะที่พื้นระหว่างเท้าทั้งสอง
- 3) ยืดตัวขึ้นหุบมือเหนือศีรษะ แอ่นตัวไปด้านหลังจนสุด
- 4) กลับยืนในท่าเดิมในข้อ 1

หมายเหตุ ควรปฏิบัติหลาย ๆ ครั้งตามกำลังความสามารถ โดยปฏิบัติช้า ๆ เวลาก้มให้ก้มสุด ตัวเวลาแอ่นตัวให้แอ่นจนสุดเช่นเดียวกัน

5.2 นั่งก้มตะ



5.2.1 ประโยชน์

ช่วยให้เกิดความอ่อนตัว อันจะส่งผลในการลดความรุนแรงที่เกิดจากการปะทะ มีการทรงตัวดีขึ้น

5.2.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) นั่งเหยียดขาทั้งสองข้างขนานกัน เข่าตั้ง ตั้งปลายเท้าขึ้น ห้อยแขนทั้งสองไว้ข้างลำตัว
- 2) ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ โน้มตัวลงไปข้างหน้าให้มากที่สุด ใช้ปลายนิ้วมือทั้งสองแตะปลายเท้า โดยขณะปฏิบัติให้เข้าทั้งตั้งตลอดเวลา
- 3) ยืดตัวขึ้นกลับสู่ท่านั่งตัวตรงตามข้อ 1 ถ้าปฏิบัติต่อกิจให้ทำตามข้อ 2

หมายเหตุ ควรปฏิบัติหลาย ๆ ครั้ง แต่ทุกครั้งพยายามโน้มตัวไปข้างหน้าให้ได้มากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ในขณะปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ ครั้ง อาจพักบิดลำตัวไปทางซ้าย – ขวาบ้างก็ได้เพื่อคลายความตึงเครียดจากการปฏิบัติ

5.3 แอนตัวดันฝาผนัง



5.3.1 ประโยชน์

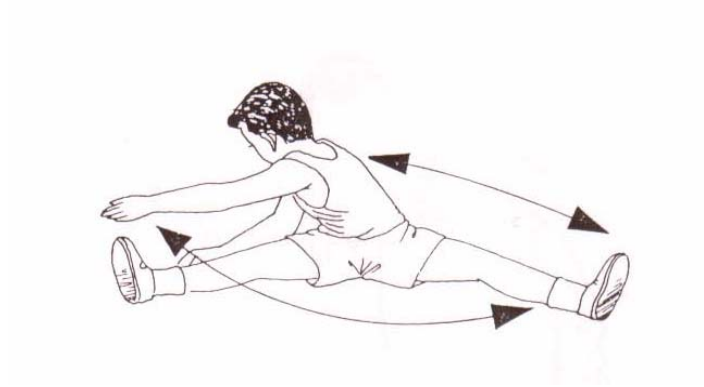
ช่วยให้เกิดความอ่อนตัวดีขึ้น

5.3.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) ยืนหันหลังเข้าฝาผนัง ระยะห่างประมาณ 1 ก้าว
- 2) แอนตัวไปด้านหลังใช้มือยกขึ้นเหนือศีรษะให้เลยไปด้านหลัง และดันฝาผนังทั้งสองมือขึ้น
- 3) ค่อย ๆ เลื่อนมือที่ดันฝาผนังให้ต่ำลงแอนตัวให้อ่อนไปด้านหลังมากขึ้น
- 4) ยกตัวกลับสู่ท่าเดิม

หมายเหตุ ขณะที่ค่อย ๆ เลื่อนมือให้ต่ำ และตัวอ่อนไปด้านหลังมากยิ่งขึ้นนั้น อาจขยับเท้าทั้งสองให้รับน้ำหนักได้พอดี เพื่อการทรงตัวที่ดียิ่งขึ้น

5.4 นั่งแยกขายืดลำตัว



5.4.1 ประโยชน์

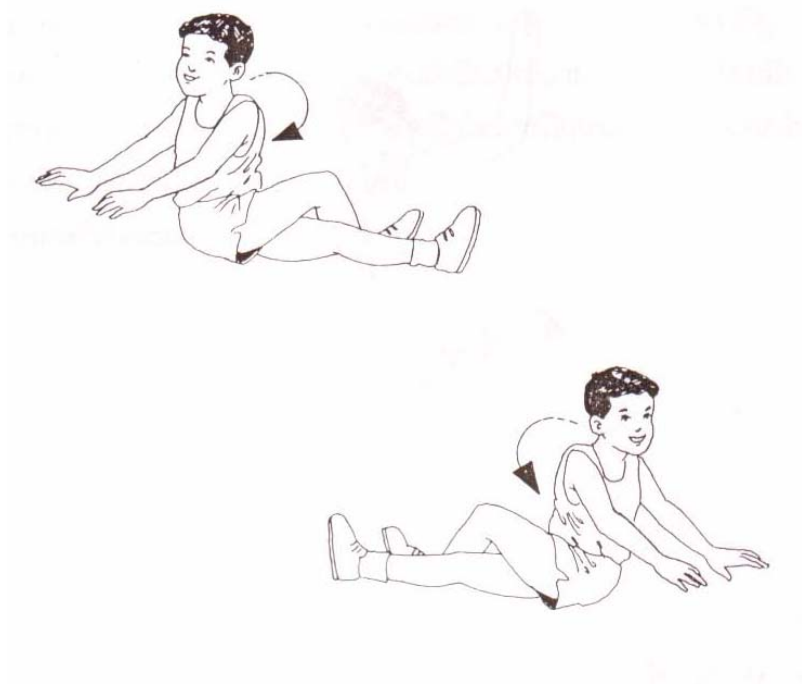
ช่วยให้ร่างกายมีความอ่อนตัวมากขึ้น

5.4.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) นั่งกับพื้นแยกขาทั้งสองข้างออกจากกันให้มากที่สุด ขาเหยียดตั้งตั้งปลายเท้าขึ้น ลำตัวตั้งตรง
- 2) โน้มลำตัวไปข้างหน้าช้า ๆ เหยียดแขนซ้ายขนานกับขาขวาจนสุด ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วกลับนั่งตัวตรง และโน้มลำตัวกลับไปทางซ้ายช้า ๆ เหยียดแขนขวาขนานกับขาซ้ายจนสุด ค้างไว้ 10 วินาที
- 3) ปฏิบัติซ้ำทั้งซ้ายและขวา ข้างละ 3-5 ครั้ง

หมายเหตุ ขณะปฏิบัติ ขาทั้ง 2 ข้างเหยียดตั้งตลอดเวลา

5.5 นั้งไขว้ขาบิดลำตัว



5.5.1 ประโยชน์

ช่วยให้ร่างกายมีความอ่อนตัวมากขึ้น

5.5.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) นั้งเหยียดขาซ้ายตั้ง ไขว้ขาขวาไปทางซ้าย แล้วค่อย ๆ บิดลำตัวไปทางขวามือจนสุด ค้างไว้ 10 วินาที
- 2) สลับข้างโดยนั้งเหยียดขาขวา ไขว้ขาซ้ายไปทางขวา แล้วค่อย ๆ บิดลำตัวไปทางซ้ายมือจนสุด ค้างไว้ 10 นาที
- 3) ปฏิบัติสลับข้างไปมาข้างละ 3-5 ครั้ง

5.6 แอนตัวตะขาพับ



5.6.1 ประโยชน์

ช่วยให้ร่างกายมีความอ่อนตัวมากขึ้น

5.6.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) ยืนแยกเท้าทั้งสองข้างห่างกันเท่ากับช่วงไหล่
- 2) แอนตัวไปด้านหลังให้สุด เอียงทางซ้าย ใช้มือซ้ายตะขาพับด้านขวา โดยเหยียดแขนดึงแอนตัวให้สุด ค้างไว้ 10 วินาที
- 3) พลิกตัวไปทางขวาใช้ขวาตะขาพับด้านซ้าย โดยเหยียดแขนดึงแอนตัวให้สุด ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที
- 4) ปฏิบัติสลับทางซ้ายและขวา ประมาณ ซ้ำละ 3-5 ครั้ง

การออกกำลังกายเพื่อสร้างความเร็ว

การสร้างความเร็วนี้ จะให้ได้ผลดีจะต้องมีการฝึกเอสร้างพลังกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความคล่องแคล่วด้วย ส่วนหลักการฝึกทำทางที่ถูกต้อง โดยปฏิบัติซ้ำ ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มความเร็วทีละน้อย จนถึงขีดสุดที่สามารถทำได้ โดยมีการฝึกเป็นช่วง ๆ มีการพักระหว่างช่วง ประมาณ 2-3 นาที การฝึกไม่ควรฝึกหนักติดต่อกันทุกวัน ควรฝึกเบา ๆ สลับบ้างในบางวัน วิธีการฝึกดังตัวอย่างต่อไปนี้

6.1 ออกตัววิ่งระยะสั้น



6.1.1 ประโยชน์

ช่วยฝึกให้ร่างกายมีการใช้งานได้ทันทีทันใด และทำงานได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการเคลื่อนที่ในแนวตรง

6.1.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) ยืนอยู่ในท่าเตรียมวิ่ง โดยยืนเท้าหน้าเท้าตาม ให้เท้าข้างที่ถนัดอยู่ข้างหลังเท้าข้างที่ไม่ถนัดอยู่ข้างหน้า โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แขนทั้งสองพร้อมที่จะเหวี่ยง
- 2) ยันที่อยู่ข้างหลังออกวิ่งด้วยความรวดเร็ว พร้อมกับเหวี่ยงแขนให้สัมพันธ์กับเท้าขณะวิ่ง วิธีการวิ่งให้วิ่งด้วยปลายเท้า ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย
- 3) เมื่อวิ่งอย่างสุดแรง ได้ประมาณ 10-15 เมตร จึงค่อย ๆ ผ่อนความเร็วลงแล้วหยุด ถ้าจะเริ่มวิ่งใหม่ให้ปฏิบัติตามข้อ 1

หมายเหตุ ควรวิ่งหลาย ๆ เที้ยว ตามกำลังความสามารถ เมื่อวิ่งเสร็จแต่ละเที้ยวไม่ควรพักโดยการ

นั่งหรือนอน และไม่ควรพักให้เหงื่อแห้งแล้วจึงวิ่งใหม่ วิธีปฏิบัติที่ดีคือควรเดินผ่อนแรงเล็กน้อย แล้วจึงเริ่มวิ่งใหม่

6.2 วิ่งไปข้างหน้าขาสลับเร็ว



6.2.1 ประโยชน์

ช่วยสร้างความเร็วในการวิ่งทางตรง ในขณะที่ร่างกายเคลื่อนที่อยู่แล้ว

6.2.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) เริ่มออกวิ่งเหยาะ ๆ ด้วยปลายเท้าไปข้างหน้า ขณะที่วิ่งเหยียงแขนให้สัมพันธ์กับขาที่ก้าว ลำตัวตั้งตรง
- 2) ในขณะที่วิ่งให้เร่งเท้าอย่างรวดเร็วจนสุดกำลัง โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เหยียงแขนให้เร็วสัมพันธ์กับขาที่ก้าว เมื่อเร่งเท้าวิ่งได้ระยะทางประมาณ 15 – 20 เมตรแล้วจึงผ่อนแรงกลับมาวิ่งเหยาะ ๆ เหมือนเดิม

หมายเหตุ การปฏิบัติควรวิ่งเร็วและเหยาะ ๆ สลับกันหลาย ๆ ครั้ง ตามความสามารถ

6.3 วิ่งอยู่กับที่



6.3.1 ประโยชน์

ช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและแขน ทำให้สามารถวิ่งหรือเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว

6.3.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) ยืนอยู่กับที่ แยกเท้าออกจากกันเล็กน้อย
- 2) เริ่มวิ่งซอยเท้าอยู่กับที่ด้วยความรวดเร็ว เหวี่ยงแขนทั้งสองข้าง

สัมพันธ์กับเท้า

3) ควรวิ่งอยู่กับที่ด้วยความรวดเร็วให้นานประมาณ 10 วินาที แล้วจึงหยุดเพื่อผ่อนคลายเล็กน้อย แล้วเริ่มปฏิบัติใหม่

หมายเหตุ วิ่งซอยเท้าเร็วๆ สลับการหยุดพัก โดยปฏิบัติติดต่อกันหลาย ๆ เที้ยว ตามกำลัง

ความสามารถ

7. การออกกำลังกายเพื่อสร้างความว่องไว หรือความคล่องตัว

การสร้างความคล่องตัวนี้ ถ้าฝึกเพื่อสร้างพลังกล้ามเนื้อด้วย จะมีส่วนช่วยมากโดยเฉพาะพลังกล้ามเนื้อขา เพราะการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วย่อมต้องการกำลังขาอย่างมากการออกกำลังกายเพื่อสร้างความคล่องตัว ปฏิบัติได้ตามตัวอย่างต่อไปนี้

7.1 วิ่งเปลี่ยนทิศทาง



6.1.1 ประโยชน์

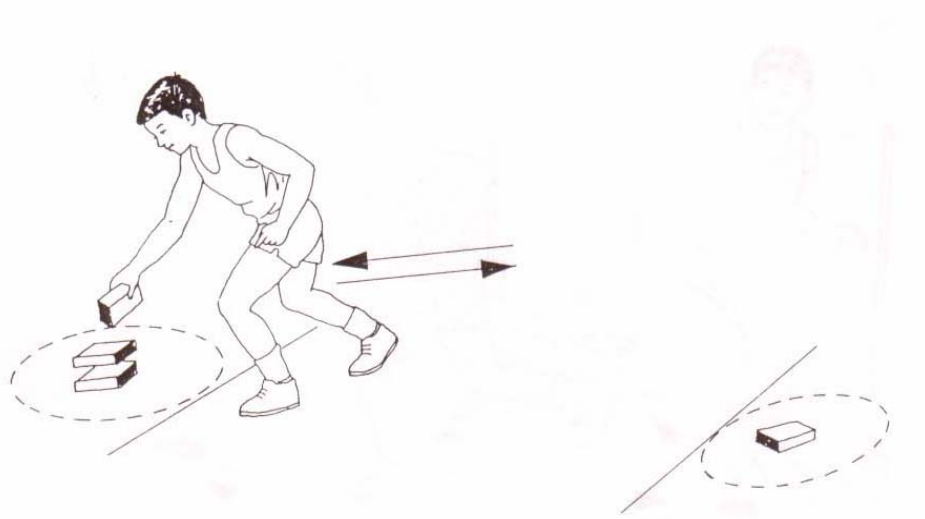
ช่วยให้สามารถเคลื่อนไหวไปมาด้วยความว่องไว สามารถหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้อย่างกะทันหัน ช่วยให้เกิดความปลอดภัยในขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว

6.1.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) เริ่มวิ่งในลักษณะเดียวกับการวิ่งระยะสั้น คือ วิ่งด้วยปลายเท้า ใช้กำลังประมาณ ร้อยละ 60-80
- 2) ในขณะที่วิ่งให้ฝึกเปลี่ยนทางหลาย ๆ ทิศทางติดต่อกัน เช่น วิ่งไปข้างหน้าแล้วเปลี่ยนไปทางซ้าย ทางขวา หรือวิ่งกลับหลังสลับกันตามพึงพอใจ
- 3) ถ้ามีเพื่อนช่วยในการฝึก อาจให้เพื่อนเป็นผู้ที่คอยให้สัญญาณในการเปลี่ยนทิศทาง โดยการตะโกนบอก ให้สัญญาณนกหวีด หรือการเคาะไม้ เป็นต้น เมื่อได้ยินสัญญาณทุกครั้งจึงเปลี่ยนทิศทางในการวิ่งอย่างรวดเร็ว

หมายเหตุ เมื่อเริ่มวิ่ง ให้ใช้ความเร็วปานกลางก่อน เมื่อฝึกนาน ๆ จึงเพิ่มความเร็วให้มากขึ้นแต่ไม่ควรใช้กำลังในการวิ่งอย่างเต็มที่

7.2 วิ่งเก็บของ



7.2.1 ประโยชน์

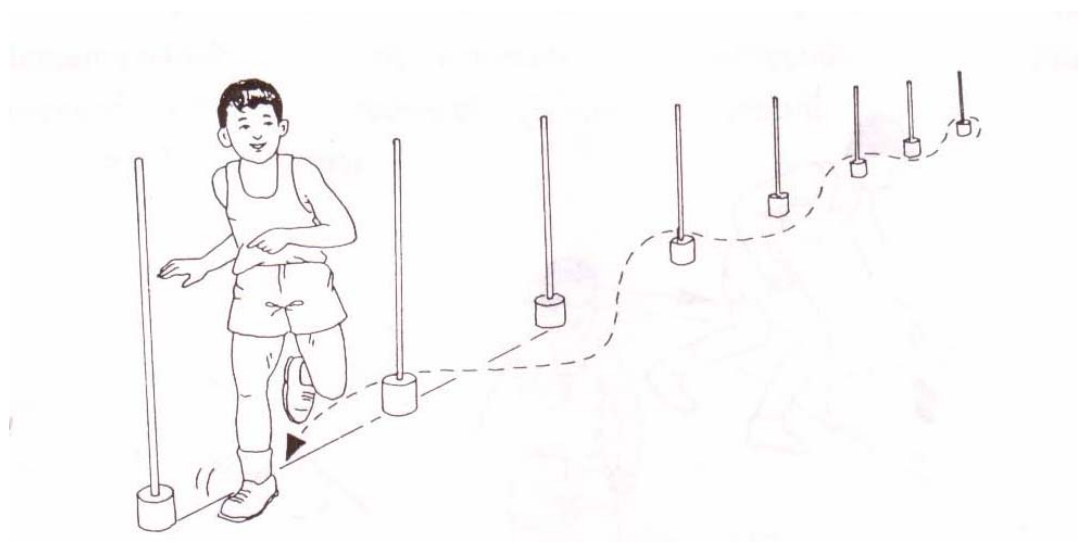
เป็นการฝึกร่างกายให้สามารถเคลื่อนที่และทำงานได้ด้วยความคล่องแคล่ว และรวดเร็ว

7.2.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) หาวัสดุ เช่น แท่งไม้ ก้อนหิน หรือวัสดุอื่นที่ไม่มีเหลี่ยมคม ขนาดใหญ่พอที่จะหยิบหรือจับได้สะดวก จำนวนประมาณ 3 - 5 ชิ้น กองรวมไว้ด้านหน้า
- 2) เริ่มปฏิบัติโดยการหยิบวัสดุที่เตรียมไว้ที่ละชิ้น แล้ววิ่งโดยเร็ว นำไปกองไว้อีกที่หนึ่งซึ่งห่างกันประมาณ 5 - 10 เมตร จนครบทุกชิ้น

หมายเหตุ ปฏิบัติหลาย ๆ ครั้ง ตามความสามารถ

7.3 วิ่งซิกแซ็ก



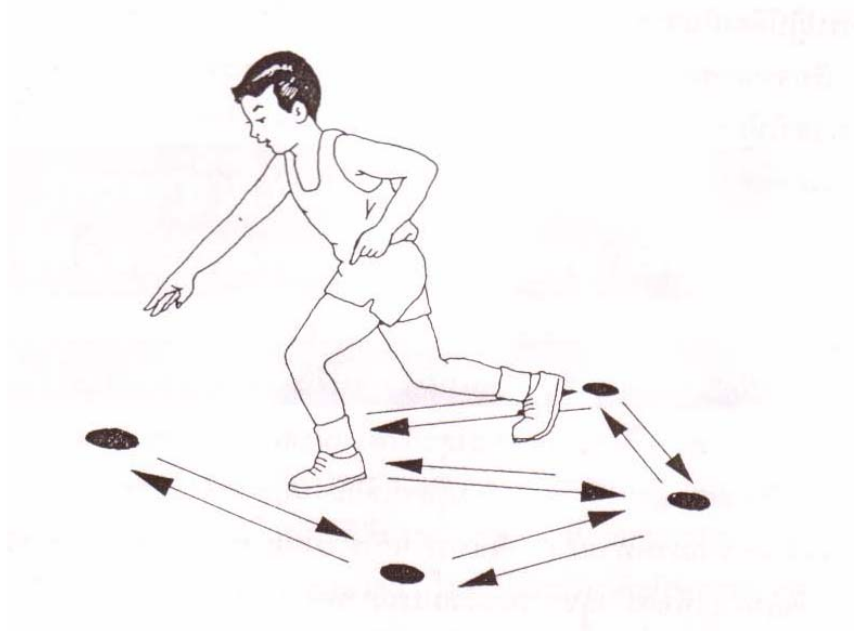
6.3.1 ประโยชน์

ช่วยให้สามารถเคลื่อนที่หลบหลีกสิ่งกีดขวางได้อย่างคล่องแคล่ว สามารถเคลื่อนไหวในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6.3.2 วิธีปฏิบัติ

- 1) กำหนดหลัก หรือจุดเพื่อเป็นสิ่งที่กีดขวางเป็นแนวตรง ประมาณ 10 – 15 จุด แต่ละจุดห่างกันประมาณ 2 – 3 ก้าว
- 2) ให้วิ่งซิกแซ็กอ้อมหลักหรือจุดที่ทำให้วิ่งอย่างรวดเร็ว จากด้านหนึ่งไปยังอีกด้านหนึ่ง โดยลำตัวไม่สัมผัสกับหลัก หรือถ้าใช้จุดแทนหลักจะต้องไม่ข้ามหรือเหยียบจุด
หมายเหตุ ในการปฏิบัติครั้งแรก ๆ ไม่ควรวิ่งเต็มที่ ควรหาจังหวะในการอ้อมหลักหรือจุดก่อน จากนั้น ฝึกวิ่งให้เร็วขึ้นเรื่อยๆ จนเร็วที่สุดเท่าที่ทำได้

7.4 วิ่งแคะ



6.4.1 ประโยชน์

ช่วยให้สามารถเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว สามารถเคลื่อนไหวในขณะที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6.4.2 วิธีปฏิบัติ

1) กำหนดจุดไว้ที่พื้นรอบ ๆ ตัว ประมาณ 3 – 5 จุด แต่ละจุดห่างกันประมาณ 3 – 5 เมตร

2) วิ่งไปใช้มือแตะจุดที่กำหนดไว้ให้ครบทุกจุดอย่างรวดเร็ว

3) ปฏิบัติหลาย ๆ เที้ยวตามกำลัง

หมายเหตุ ถ้าไม่ใช่จุดอาจหาสถานที่ซึ่งมีต้นไม้ขึ้นอยู่รอบ ๆ หลาย ๆ ต้น เช่น สวนป่าที่ไม่มีหญ้าหรือวัชพืชขึ้นรก แล้วทำการวิ่งแตะต้นไม้แต่ละต้นไปมาก็ได้

บทสรุป

ควรปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายที่ได้ผลดี ต้องยึดหลักการสำคัญคือ เริ่มจากการอบอุ่นร่างกายก่อน มีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามกำหนดการมีการจำกัดเวลาให้เหมาะสม มีความเข้มข้นพอที่จะช่วยให้เกิดความร้อนหรือมีการหลั่งเหงื่อและควรคำนึงถึงขีดความสามารถของตนเอง นอกจากนี้ควรยึดหลักการที่จำเป็นอีก 3 ประการ คือ ต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการมีปริมาณเหมาะสม และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามวิธีการและปริมาณที่เหมาะสม

ในส่วนของเด็กนักเรียนและเยาวชน ครูผู้สอนควรจัดการเรียนการสอนให้นักเรียนมีการพัฒนาได้ตามบันไดสู่การมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี 4 ขั้นคือ 1) ขั้นออกกำลังกายให้เรียนรู้ความหมาย ความคิดรวบยอดของสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย ได้เรียนรู้กิจกรรมสนุกสานกับการออกกำลังกาย และเรียนรู้สุขนิสัยส่วนบุคคลด้านการออกกำลังกาย 2) ขั้นสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายให้มีการกำหนดเป้าหมายการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี ออกกำลังกายเพื่อสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายในบรรลุถึงเกณฑ์มาตรฐานขั้นต่ำ 3) การทดสอบด้วยตนเอง ให้มีการประเมินสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง สามารถแปลผลการทดสอบได้ด้วยตนเอง 4) การแก้ปัญหาด้วยตนเอง ให้สามารถแก้ปัญหาได้และเห็นคุณค่าของสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย มีการนำไปใช้ในชีวิตอย่างสม่ำเสมอ ในงานพัฒนาผู้เรียน สามารถจัดหรือให้โอกาสนักเรียนเลือกออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ตามความสนใจได้แก่ การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ แบบมีการยืด – หดตัวของกล้ามเนื้อแบบให้กล้ามเนื้อทำงานอย่างสม่ำเสมอตลอดการเคลื่อนไหว แบบไม่ใช้ออกซิเจน และแบบใช้ออกซิเจนหรือแบบแอนาโรบิก เป็นต้น ควรจัดสถานที่และส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ และเล่นกีฬาอยู่เสมอเมื่อมีเวลาว่าง