

การศึกษาเชิงวิเคราะห์ถึงผลกระทบของการฝึกยูโดต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ

An Analytical Study of The Impact of Judo Training on Personality Development

ณัฐวุฒิ วุฒิพงษ์¹ และ ศิริชัย ศรีพรหม²

¹โรงเรียนวัดห้วยจรเข้มหาวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม, ²มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Nattawut Wuttipong¹ and Sirichai Sriprom²

¹Wat Huai Chorakhe Witthayakhom School Nakhon Pathom,

²Kasetsart University

ประวัติย่อ

1. นายณัฐวุฒิ วุฒิพงษ์ (Corresponding author) รับราชการ และนิสิตระดับปริญญาเอก สาขาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน e-mail: wuttepong@hotmail.com ความเชี่ยวชาญ กีฬายูโด

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ศรีพรหม อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน e-mail: feduscs@ku.ac.th ความเชี่ยวชาญ การวิจัยทาง พลศึกษาและสุขศึกษา, กีฬายูโด

Revised: November 25, 2024; Revised: December 25, 2024; Accepted: December 27, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ ผ่านการประยุกต์ใช้ทักษะกีฬา judo เช่น การล้มตัว การเคลื่อนไหวเข้าท่าทุ่ม และการจับยึด ซึ่งช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การทำงานร่วมกันของระบบประสาท กลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ระบบไหลเวียนโลหิต และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ การฝึก judo ยังปลูกฝังคุณธรรม เช่น ความสุภาพ มารยาท และการให้เกียรติซึ่งกันและกัน ซึ่งช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้ผู้ฝึกเติบโตเป็นสมาชิกที่ดีในสังคม การเรียนรู้ทักษะการป้องกันตัวจากการฝึก judo ยังช่วยเสริมสร้างความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน บทความนี้จึงมีความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและตอบสนองนโยบายของประเทศในด้านการส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน โดยการสร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่งให้กับเยาวชนในอนาคต

คำสำคัญ: judo, กลไกการเคลื่อนไหว, ความปลอดภัยในชีวิต, การป้องกันตัว, การพัฒนาคุณภาพชีวิต

Abstract

This article aims to promote and enhance quality of life development across physical, emotional, social, and psychological dimensions through the application of judo skills. Techniques such as falling, movement into throws, and holds contribute to improving physical fitness, motor learning, the coordination of the nervous system, body movement mechanics, circulatory health, and muscle strength. Furthermore, judo training instills virtues such as politeness, etiquette, and mutual respect, which positively influence behavior, enabling practitioners to grow into responsible members of society. The acquisition of self-defense skills through judo also enhances life security and promotes self-protection in daily life. Consequently, this article underscores the significance of developing quality of life and aligns with national policies aimed at promoting health and fostering sustainable social development. By establishing a strong foundation for youth, we can ensure a healthier and more cohesive society in the future.

Keywords: Judo, Motor learning, Life security, Self-protection, Quality of Life Development

บทนำ

กีฬาโยโด (Judo) เป็นศิลปะการป้องกันตัวจากประเทศญี่ปุ่น ซึ่งได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั่วโลก ไม่เพียงแต่เป็นกีฬาโอลิมปิกเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองที่ครอบคลุมทั้งร่างกาย จิตใจ และคุณธรรม ด้วยจำนวนผู้ฝึกฝนที่มากกว่า 50 ล้านคนทั่วโลก (กุสุมา บัวใหญ่, 2558; Robert Rousseau, n.d.) บทความนี้จะศึกษาถึงวิธีการที่โยโดส่งเสริมการพัฒนาบุคลิกภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ รวมถึงการปลูกฝังคุณธรรม ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญาของ Jikoro Kano ผู้ก่อตั้งโยโด ที่เห็นความสำคัญของการพัฒนาคนเพื่อสร้างชาติที่เข้มแข็ง (ทรงศักดิ์ นัยสินธุ์, 2539)

การวิเคราะห์จะมุ่งเน้นไปที่หลักการสำคัญของโยโด เช่น ความอ่อนนุ่ม (JU) และหลักการ (DO) ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ เช่น ความอดทน ความมั่นใจ และการควบคุมอารมณ์ (อมรทัตต์ อัคระพู, 2551) นอกจากนี้ โยโดยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสมดุลให้กับร่างกายและจิตใจ ช่วยให้ผู้ฝึกมีสติในการควบคุมตนเอง และส่งเสริมการผ่อนคลาย ทั้งนี้ โยโดไม่เพียงแต่เป็นกิจกรรมทางกายภาพ แต่ยังเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างสังคมที่แข็งแกร่งอย่างยั่งยืน โดยบทความนี้จะนำเสนอหลักฐานและการวิเคราะห์เพื่อแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของโยโดในการพัฒนาคนและสังคม

โยโดวิถีแห่งความสุข

ในโลกที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและความไม่แน่นอน การเรียนรู้วิธีการเคารพและให้เกียรติผู้อื่นอาจเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างสังคมที่สงบสุข และนี่คือสิ่งที่โยโด (Judo) สอนเรา ไม่เพียงแต่เป็นศิลปะการต่อสู้ แต่ยังเป็นวิถีแห่งความสุขที่ช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะทางจิตใจและจริยธรรม Callan (2000) ได้ตั้งข้อสังเกตว่า Jikoro Kano มองว่าการศึกษาประกอบด้วยสามด้านหลัก ได้แก่ การได้มาซึ่งความรู้ การสอนศีลธรรม และการฝึกกาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Brousse & Matsumoto (1999) ที่ระบุว่าโยโดเป็นระบบการศึกษาทางกายภาพ สติปัญญา และศีลธรรมที่ยอดเยี่ยม ซึ่งมีการถ่ายทอดหลักจริยธรรมให้แก่ผู้เรียน ปรัชญาในการฝึกและการเรียนรู้โยโดเน้นการส่งเสริมความเคารพและให้เกียรติต่อสถานที่และบุคคลอื่น ซึ่งถือเป็นวิถีแรกในการเข้าสู่กระบวนการฝึกฝนโยโด เมื่อเริ่มต้นการฝึก ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การให้เกียรติสถานที่ การเคารพผู้มีพระคุณ และการเคารพต่อบุคคลอื่น ซึ่งถือเป็นการฝึกฝนขั้นพื้นฐานตามปรัชญาของโยโดที่เน้น "วิถีแห่งความสุข"

ในกระบวนการฝึกโยโด ผู้ฝึกต้องแสดงความเคารพต่อสถานที่ฝึก (DOJO) โดยใช้กริยามารยาทที่สุภาพ เช่น การทำความเคารพ (REI) ก่อนและหลังการฝึก ซึ่งมีรูปแบบการเคารพที่แตกต่างกัน เช่น การนั่งเคารพ และการยืนเคารพ การเคารพนี้แสดงถึงการระลึกถึงพระคุณของผู้มีคุณงามความดี รวมถึงการเคารพต่อครู อาจารย์ ก่อนการฝึก ผู้เรียนจะนั่งตามลำดับสายชั้นของโยโดและทำความเคารพต่ออาจารย์ ทั้งก่อนและหลังการฝึกในแต่ละวัน นอกจากนี้ เมื่อมีคู่ร่วมในการฝึก ผู้ฝึกจะต้องทำความเคารพซึ่งกันและกัน ทั้งก่อนและหลังการฝึก และแม้ในเวลาการแข่งขัน ทั้งสองฝ่ายต้องทำความเคารพ (REI) ต่อคู่แข่งก่อนเริ่มการแข่งขัน การให้เกียรติต่อผู้อื่นและความนอบน้อมเป็นสิ่งสำคัญ หากขาดคุณลักษณะเหล่านี้ การฝึกหรือการแข่งขันอาจกลายเป็นความรุนแรงที่มุ่งเน้นแต่การเอาชนะ โดยไม่คำนึงถึงหลักปรัชญาของโยโด (Shinichi OIMATSU) การฝึกโยโดยังช่วยเสริมสร้างการทำงานเป็นทีม ความเป็นผู้นำ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เล่นโยโดคนอื่น ๆ ซึ่งช่วยให้เกิดกระบวนการแก้ไขปัญหาโดยไม่ต้องใช้กำลัง นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันปัญหาต่าง ๆ เช่น การกลั่นแกล้ง และความก้าวร้าว เป้าหมายสูงสุดคือการพัฒนาตนเองและลักษณะนิสัยเพื่อพัฒนาสังคมในอนาคต หลักการพื้นฐานของโยโด "วิถีแห่งความสุข" เป็นรากฐานที่สำคัญในการสร้างคุณลักษณะทางด้านจิตใจ คุณธรรม และจริยธรรมที่ดีให้แก่ผู้ฝึกอย่างงดงาม (ธวัชชัย กาญจนะทวีกุล, 2542)

จากที่กล่าวมานั้นสรุปได้ว่า การฝึกยูโดมุ่งพัฒนาทักษะทางกายภาพควบคู่กับคุณลักษณะทางจิตใจ และจริยธรรม โดยส่งเสริมการเคารพและให้เกียรติผู้อื่น ซึ่งช่วยเสริมสร้างความอบอุ่น ความเป็นผู้นำ และการทำงานเป็นทีม ผู้เรียนจะสามารถแก้ไขปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง และมีทักษะในการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป้าหมายสูงสุดคือการพัฒนาตนเองและสร้างสังคมที่ดีขึ้น

ยูโดกับวิถีแห่งความปลอดภัยในชีวิต

ทุกปีมีผู้คนจำนวนมากได้รับบาดเจ็บสาหัสจากการล้ม ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตและสุขภาพอย่างรุนแรง แต่รู้หรือไม่ว่าทักษะง่าย ๆ จากศิลปะการต่อสู้อย่างยูโด (Judo) สามารถช่วยลดความเสี่ยงนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างการเรียนรู้ทักษะการล้ม (Ukemi) ทั้ง 4 แบบ ได้แก่ การล้มตัวด้านหน้า (Mae-Ukemi), การล้มตัวด้านหลัง (Ushiro-Ukemi), การล้มตัวด้านข้าง (Yoko-Ukemi), และการล้มแบบม้วนตัว (Mae-Mawari-Ukemi) ซึ่งการเรียนรู้ทักษะการล้มในยูโดสามารถช่วยลดความเสี่ยงจากการหักกระดูก ลดอาการบาดเจ็บ และเพิ่มความมั่นใจในการทรงตัว ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬาหรือบุคคลทั่วไป การพัฒนาทักษะนี้จะช่วยให้สามารถรับมือกับอุบัติเหตุได้อย่างปลอดภัย บทความนี้จะอธิบายถึงประโยชน์ของทักษะการล้มในยูโด รวมถึงวิธีการเรียนรู้ทักษะเหล่านี้เพื่อเพิ่มความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน

การฝึกทักษะการล้มในยูโดมีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันของทุกคน โดยช่วยลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บเมื่อเกิดอุบัติเหตุ เช่น การล้มลงจากการเดินหรือวิ่ง จะช่วยให้รู้วิธีการล้มที่ถูกต้อง อย่างการกระจายน้ำหนักไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ลดแรงกระแทกและป้องกันการบาดเจ็บที่กระดูกหรือข้อต่อ การฝึกทักษะการล้มอย่างถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการลื่นล้ม นอกจากนี้ยังช่วยสร้างความมั่นใจในการเคลื่อนไหว และส่งเสริมสุขภาพและความปลอดภัยในระยะยาว การลงทุนเวลาและความพยายามในการเรียนรู้เทคนิคการล้มจึงเป็นประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนอย่างมาก (ชนิษฐา ปราชญ์วิทยา, ม.ป.ป.) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Witte et al. (2016) และ Li et al. (2001) ที่พบว่าผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีโอกาสน้อยที่จะได้รับบาดเจ็บจากการหกล้ม มีพัฒนาการด้านการทรงตัวที่ดีขึ้น และสามารถล้มตัวได้อย่างปลอดภัย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการฝึกทักษะพื้นฐานในยูโดในการส่งเสริมความปลอดภัยและลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บในชีวิตประจำวัน

จากที่กล่าวมานั้นสรุปได้ว่า ทักษะการล้มในยูโด (Ukemi) ช่วยลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บในชีวิตประจำวัน โดยการเรียนรู้การล้มทั้ง 4 แบบ ช่วยกระจายน้ำหนักและลดแรงกระแทก ป้องกันการบาดเจ็บที่กระดูกและข้อต่อ นอกจากนี้ยังเพิ่มความมั่นใจในการทรงตัว โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ การฝึกในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและการเรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญจะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัยในชีวิตประจำวัน

ยูโดวิถีแห่งพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหว

การฝึกยูโดไม่เพียงแต่เป็นการเรียนรู้เทคนิคการต่อสู้ แต่ยังเป็นการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวที่สำคัญ ซึ่งมีบทบาทในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความคล่องตัวของร่างกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (large muscle groups) และมัดย่อย (synergist muscles) นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้ฝึกมีความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Dopico-Calvo et al., 2014) บทบาทการฝึกกล้ามเนื้อในยูโด เจริญ กระบวนรัตน์ (2545) และศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ได้เสนอแนวทางการบริหารร่างกายด้วยน้ำหนักเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยมีหลักปฏิบัติที่สำคัญสองประการ ได้แก่

1. การเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Large Muscle Group): กล้ามเนื้อเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการสร้างแรงเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวโดยตรง (movers)

2. การเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อเนื้อมัดย่อย (Synergists): กล้ามเนื้อเหล่านี้สนับสนุนการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่เพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ การอบอุ่นร่างกายในกีฬายูโด เช่น การม้วนหน้า-ม้วนหลัง ตีลังกา หกสูง และการตบเบาๆ ยังมีบทบาทสำคัญในการเตรียมความพร้อมและสร้างความคุ้นเคยก่อนการฝึก ซึ่งช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อและเส้นเอ็น รวมถึงเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยปรับปรุงบุคลิกภาพในด้านการนั่ง ยืน เดิน และทรงตัว เพื่อให้มีความสมดุลและส่งเสริมบุคลิกโดยรวมให้เหมาะสม (ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์, 2539)

ในด้านการเคลื่อนไหวในยูโดประกอบด้วยสามองค์ประกอบหลัก ได้แก่ การดึง (Kuzushi) ซึ่งทำให้คู่ต่อสู้เสียการทรงตัวไปในทิศทางที่ต้องการและเป็นจุดเริ่มต้นในการควบคุมคู่ต่อสู้ โดยอาจใช้เทคนิคการยกหรือการบิดแขนและข้อมือ; การเข้าท่าทุ่ม (Tsukuri) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการก้าวเท้าในลักษณะเป็นวงกลมหรือในทิศทางที่ทำให้คู่ต่อสู้เสียสมดุล โดยต้องใช้ความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือและตากับเท้าเพื่อให้ระบบประสาทคำนวณการออกแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ; และการทุ่มหรือควบคุมคู่ต่อสู้ให้ลงสู่พื้น (Kake) ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้ายที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การย่อ-เหยียดแขนและขา การบิดหัวไหล่ และการเคลื่อนไหวอื่น ๆ ที่ช่วยในการควบคุมคู่ต่อสู้ให้ลงสู่พื้นอย่างมีประสิทธิภาพ (Dopico-Calvo et al., 2014)

สำหรับผู้ฝึกท่าทุ่ม ควรมีความเข้าใจในองค์ประกอบหลักของการเคลื่อนไหวที่สำคัญ เช่น การดึง (Kuzushi) และการเข้าท่าทุ่ม (Tsukuri) เพื่อให้สามารถทำการทุ่มคู่ต่อสู้ให้ลงสู่พื้น (Kake) ได้อย่างสมบูรณ์แบบการฝึกซ้ำ ๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญและความคุ้นเคยในทักษะเหล่านี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการควบคุมคู่ต่อสู้ให้เสียหลักและยกให้ลอยนั้นมีความซับซ้อนและท้าทายมากกว่าการทุ่มในลักษณะทั่วไป (Imamura et al. 2007)

จากที่กล่าวมานั้นสรุปได้ว่า การฝึกยูโดเน้นที่สามองค์ประกอบหลัก ได้แก่ การดึง (Kuzushi), การเข้าท่าทุ่ม (Tsukuri), และการทุ่มคู่ต่อสู้ลงสู่พื้น (Kake) ซึ่งสำคัญต่อการสร้างโอกาสในการทุ่มคู่ต่อสู้ การบริหารร่างกายด้วยน้ำหนักช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดย่อย การอบอุ่นร่างกายด้วยกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การม้วนหน้า-ม้วนหลัง ยังช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและเตรียมความพร้อมก่อนการฝึก การเข้าใจและฝึกซ้ำในองค์ประกอบเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้สามารถควบคุมคู่ต่อสู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ยูโดวิถีแห่งการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

กีฬายูโดเป็นศิลปะการต่อสู้ที่มีรากฐานทางวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ที่ลึกซึ้ง ซึ่งนอกจากจะเป็นกิจกรรมทางกายที่ท้าทายแล้ว ยังมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสุขภาพโดยรวมของผู้ฝึกฝน การฝึกซ้อมยูโดสามารถส่งเสริมการพัฒนาความสามารถทางกายภาพในหลายด้าน ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดี ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ สมรรถภาพที่ดีช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ และเพิ่มความกระฉับกระเฉง นอกจากนี้ยังมีผลต่อการพัฒนาเจตคติ ความคิด อารมณ์ และจิตใจ โดยมีคำกล่าวว่า “จิตใจที่ดีอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง” การพัฒนาสมรรถภาพทางกายจึงเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการฝึกยูโด ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

บทบาทของยูโดในการพัฒนาสมรรถภาพ การฝึกยูโดเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการฝึกซ้อมยูโดมีการพัฒนาหลายด้าน เช่น การตบเบาๆซึ่งช่วยเสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อ และการเข้าท่าทุ่มที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรง ความคล่องตัว ความไว แรงระเบิด และการทรงตัว

การฝึกซ้ำ ๆ จะช่วยพัฒนาความสามารถของกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและทำให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อจดจำลักษณะการทำงานอย่างเป็นระบบ (Dalui & Bandyopadhyay, 2018)

ผลกระทบทางสุขภาพจากการฝึกยูโด การออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและส่งเสริมการเติบโตของเนื้อเยื่อในกล้ามเนื้อและกระดูก นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ (Paffenbarger & Lee, 1996) การวิจัยระบุว่าการออกกำลังกายสามารถปรับปรุงสมรรถภาพทางสรีรวิทยาและยืดอายุขัย โดยช่วยลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน เบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน โรคกระดูกพรุน มะเร็งบางชนิด และภาวะซึมเศร้า (Fontaine, 2000) ดังนั้น การฝึกยูโดจึงไม่เพียงแต่เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย แต่ยังมีผลกระทบเชิงบวกต่อสุขภาพโดยรวมของผู้ฝึก

จากที่กล่าวมานั้นสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกายสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถและการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ลดความเสี่ยงโรค และเพิ่มความกระฉับกระเฉง กีฬายูโดช่วยพัฒนาสมรรถภาพผ่านการฝึกซ้ำ เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และป้องกันโรค ดังนั้นการพัฒนาสมรรถภาพจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตโดยรวม

ยูโดวิถีแห่งการป้องกันตัว

การฝึกกีฬายูโดมีประโยชน์หลายประการสำหรับผู้เรียน ไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจเท่านั้น แต่ยังเสริมสร้างความปลอดภัยให้กับตนเอง โดยการฝึกทักษะการล้มลงสู่พื้นจะช่วยลดแรงกระแทกเมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือสะดุดล้ม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญเพราะในชีวิตจริงไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าอุบัติเหตุจะเกิดขึ้นเมื่อใด โดยแบ่งเทคนิคการป้องกันตัวออกเป็น 3 เทคนิคดังนี้

1. ทักษะการล้มตัว (Ukemi) และบทบาทในการลดความเสี่ยง การมีความรู้และทักษะในการล้มตัวอย่างถูกต้องช่วยลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การหลบเบาะทางด้านหน้า ด้านหลัง และด้านข้าง

2. เทคนิคการทุ่ม (Nagewaza) และการป้องกันตัวจากการโจมตี เป็นทักษะที่มีความสำคัญในการป้องกันตนเองจากการถูกโอบกอดหรืออุดกระชาก เช่น การทุ่มด้วยมือ การทุ่มด้วยสะโพก และการปิดขา โดยสามารถใช้ทักษะเหล่านี้เพื่อทำให้คู่ต่อสู้หยุดชะงักและหาโอกาสในการหลบหนีได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. เทคนิคการจับยึด (Katamawaza) และการใช้งานในพื้นที่แคบ สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ โอเซโคมิวาซา (Osaekomiwaza) เทคนิคการจับยึดบนพื้น, ชิเมะวาซา (Shimewaza) เทคนิคการรัดคอ, และคันเซทสูวาซา (Kansetsuwaza) เทคนิคในการจับยึดข้อต่อให้คู่ต่อสู้ยอมจำนน ทักษะเหล่านี้มีความสำคัญในสถานการณ์ที่การป้องกันตนเองถูกจำกัดอยู่ในพื้นที่แคบ โดยเฉพาะเมื่อถูกจับยึดอยู่บนพื้น ซึ่งผู้เรียนสามารถเลือกวิธีการแก้ไขที่เหมาะสมตามสถานการณ์ เช่น การยกหรือถอยเท้าหนักเพื่อดิ้นหลุดจากการถูกจับยึด (ธวัชชัย กาญจนะทวีกุล, 2542)

จากที่กล่าวมานั้นสรุปได้ว่า การฝึกกีฬายูโดไม่เพียงแต่เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและจิตใจ แต่ยังสร้างความมั่นใจและความสามารถในการป้องกันตนเองในสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการพัฒนาทักษะการล้มตัวและเทคนิคการจับยึดช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับมือกับอุบัติเหตุและภัยคุกคามต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของกีฬายูโด

กีฬายูโดเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์หลากหลาย ทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และการพัฒนาทักษะสังคม การฝึกฝนยูโดไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย แต่ยังส่งเสริมความมั่นใจในตนเอง

การควบคุมอารมณ์ และการแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผล ในการพิจารณาถึงประโยชน์ของกีฬายูโด สามารถแบ่งออกได้ดังนี้

1. ประโยชน์ด้านร่างกาย การฝึกยูโดส่งเสริมการออกกำลังกายและพัฒนาสมรรถภาพทางกลไก ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นทางเลือกที่ดีในการพัฒนาสุขภาพกาย ลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคอ้วน และเบาหวาน (Akande et al., 2000)

2. ประโยชน์ด้านจิตใจ การฝึกยูโดช่วยเรียนรู้ความซื่อสัตย์ (Gilligan, 1982) และการควบคุมตนเอง รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมทีม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความสนุกสนานและประสบการณ์ในการฝึกซ้อมและแข่งขัน (Vazou et al., 2005)

3. ผลต่อพัฒนาการทางสังคม ยูโดยังมุ่งเน้นการปลูกฝังมารยาทและความสุภาพ (Garcia et al., 2020) รวมถึงคำสอนเกี่ยวกับน้ำใจนักกีฬา (กลืนประทุม แสงสุระ, 2550) ที่ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักการรู้แพ้รู้ชนะ การให้อภัย และการทำงานร่วมกันในทีม

4. ผลต่อการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกด้านการควบคุมอารมณ์ เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถจัดการกับความรู้สึกเชิงลบและเรียนรู้จากประสบการณ์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ความสามารถในการควบคุมตนเองและการรักษาความสงบในสถานการณ์ที่กดดัน เป็นทักษะที่มีคุณค่าไม่เพียงในการแข่งขันกีฬา แต่ยังสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2537; ดวงเดือน พันธมนาวิน, 2547)

บทสรุปการศึกษาเชิงวิเคราะห์ถึงผลกระทบของการฝึกยูโดต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ

การศึกษาเชิงวิเคราะห์ถึงผลกระทบของการฝึกยูโดต่อการพัฒนาบุคลิกภาพแสดงให้เห็นว่ากีฬายูโด (Judo) ไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย แต่ยังส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมอย่างมีนัยสำคัญ โดยการฝึกยูโดมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหว เช่น การล้ม (Ukemi) และการทุ่ม (Nagewaza) ซึ่งไม่เพียงแต่ทำให้ผู้ฝึกมีความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน แต่ยังช่วยลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยูโดยังส่งเสริมการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตใจ เช่น ความกล้าหาญ ความอดทน และการคิดวิเคราะห์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างบุคคลที่มีคุณภาพในสังคม การฝึกซ้อมยูโดช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเองและทำให้ผู้เรียนสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดได้

ในด้านสังคม ยูโดมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล โดยเน้นการเคารพและให้เกียรติผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์ที่เข้มแข็ง การฝึกยูโดจึงไม่เพียงแต่เป็นการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจ แต่ยังเป็นเครื่องมือในการสร้างสังคมที่เข้มแข็ง โดยการพัฒนาศักยภาพของเยาวชนให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพในอนาคต ในบริบทปัจจุบัน ยูโดจึงถือเป็นวิถีแห่งการพัฒนาคนที่มีคุณค่าและเหมาะสมในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะ

การฝึกยูโดไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาทักษะการป้องกันตัว แต่ยังสร้างคุณลักษณะทางจิตใจและจริยธรรมที่สำคัญอีกด้วย การจัดหลักสูตรฝึกสอนควรครอบคลุมทั้งทักษะทางกายภาพและคุณธรรม โดยเฉพาะการจัดเวิร์กช็อปเกี่ยวกับจริยธรรมในกีฬา เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงความสำคัญของการเคารพและให้เกียรติผู้อื่น นอกจากนี้ การฝึกซ้อมที่หลากหลาย เช่น การฝึกทักษะการล้ม การทุ่ม และการจับยึดในสถานการณ์จริง จะช่วยเพิ่มความมั่นใจและความสามารถในการป้องกันตัวของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มก็เป็นสิ่งสำคัญ โดยการส่งเสริมกิจกรรมสร้างทีม เช่น การแข่งขันภายในหรือการเข้าค่ายฝึกซ้อม จะช่วยเสริมสร้างการทำงานเป็นทีมและความสามัคคีในกลุ่ม

การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับประโยชน์ของยูโดในชุมชนจะช่วยดึงดูดผู้คนให้เข้ามาฝึกซ้อมมากขึ้น เช่น การจัดกิจกรรมสาธิตหรือการเปิดบ้านเพื่อให้ผู้สนใจเข้ามาชม ในขณะเดียวกัน การสนับสนุนจากผู้ปกครองก็มีความสำคัญ โดยการให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการสนับสนุนเด็ก ๆ ในการฝึกซ้อม การใช้เทคโนโลยีในการฝึกซ้อม เช่น วิดีโอการสอนหรือแอปพลิเคชันติดตามพัฒนาการ จะทำให้การฝึกซ้อมมีความน่าสนใจและมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพก็มีความสำคัญ โดยการจัดอบรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬา จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดี สุดท้าย การประเมินผลการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยปรับปรุงวิธีการสอนและการฝึกซ้อมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยการรับฟังความคิดเห็นจากผู้เรียนและผู้ฝึกสอน

เอกสารอ้างอิง

- กุสุมา บัวใหญ่. (2558). *ผลเชิงเปรียบเทียบของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเมดิซีนบอลและยางยืดที่มีต่อความเร็วของการทุ่มในกีฬายูโด* [วิทยานิพนธ์ระดับวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. <https://cmudc.library.cmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:122654>.
- กลิ่นประทุม แสงสุระ. (2550). *การสร้างแบบวัดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2* (ปริญญาณิพนธ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชนิษฐา ปราชญ์วิทยา. (ม.ป.ป.). *สื่อการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา (ยูโด) พ31102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. โรง เร ย น น ว ม น ท ร า ช นู ท ศ ส ต ร วิ ท ย า พุ ท ธ ม ณฑ ล . http://www.satriwit3.ac.th/files/111006099214677_20102417172958.pdf.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2545). *หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา* (พิมพ์ครั้งที่ 1). สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ณัฐวุฒิ วุฒิพงษ์. (2553). *การสร้างแบบมาตรวัดประมาณค่าทักษะกีฬายูโดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2547). *หัวหน้าจะพัฒนาจิตลักษณะด้านมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองได้อย่างไร. ใน เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องผลิตผลการวิจัยระบบพฤติกรรมไทยเร่งไขปัญหา ร่วมพัฒนาเยาวชน* (หน้า 7-16). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ร่วมกับคณะกรรมการแห่งชาติ เพื่อการวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย.
- ทรงศักดิ์ นัยสินธุ์. (2539). *ทักษะและวิธีสอนยูโด*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธวัชชัย กาญจนะทวีกุล. (2542). *ยูโด*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ที.พี.พรินท์ จำกัด.
- ประภาพัณญ์ สุวรรณ. (2537). *การวัดสถานะทางสุขภาพ: การสร้างมาตราส่วนประมาณค่าและแบบสอบถาม* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). *สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา*. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อมรทัตต์ อัคระพ. (2551). *ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโด ในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Akande, A., van Wyk, C. D., & Osagie, J. E. (2000). Importance of exercise and nutrition in the prevention of illness and the enhancement of health. *Education*, 120(4), 758-773.

- Brousse, M., & Matsumoto, D. (1999). *Judo: A sport and a way of life*. Olympic Library. https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/50317/judo-a-sport-and-a-way-of-life-michel-brousse-david-matsumoto?_lg=en-GB.
- Callan, M. (2000). More than just a sport: The history of judo is as colourful as its athletes. *University of Hertfordshire Research Profiles*. <https://researchprofiles.herts.ac.uk/en/publications/more-than-just-a-sport-the-history-of-judo-is-as-colourful-as-its>.
- Dalui, R., & Bandyopadhyay, A. (2018). Physical fitness of male eastern Indian judo players. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 62, 66-73.
- Carballeira, E., Dopico-Calvo, X., & Iglesias-Soler, E. (2014). Classification of judo motor skills: Tactical and motor criteria approach. *Archives of Budo science of martial arts and extreme sports*, 10, 75-83.
- Fontaine, K. R. (2000). Physical activity improves mental health. *The Physician and Sportsmedicine*, 28(10), 83-84. <https://doi.org/10.3810/psm.2000.10.1256>.
- Garcia, J. M., Leahy, N., Rivera, P., Renziehausen, J., Samuels, J., Fukuda, D. H., & Stout, J. R. (2020). Brief report: Preliminary efficacy of a judo program to promote participation in physical activity in youth with autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 50, 1418-1424. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04338-w>.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development* (pp. 24-39). Harvard University Press.
- Imamura, R., Iteya, M., Hreljac, A., & Escamilla, R. (2007). A kinematic comparison of the judo throw Harai-goshi during competitive and non-competitive conditions. *Journal of sports science & medicine*, 6(CSSI-2), 15.
- Li, F., Harmer, P., McAuley, E., Fisher, K. J., Duncan, T. E., & Duncan, S. C. (2001). Tai Chi, self-efficacy, and physical function in the elderly. *Prevention Science*, 2, 229-239. <https://doi.org/10.1023/a:1013614200329>.
- Paffenbarger, R. S., Jr, & Lee, I. M. (1996). Physical activity and fitness for health and longevity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(3 Suppl), 11-28. <https://doi.org/10.1080/02701367.1996.10608850>.
- Robert Rousseau. (n.d.). *ประวัติความเป็นมาของสไตร์ EFerit*. <https://shorturl.asia/O60tl>.
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2005). Peer motivational climate in youth sport: A qualitative inquiry. *Psychology of sport and exercise*, 6(5), 497-516. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.03.005>.
- Witte, K., Kropf, S., Darius, S., Emmermacher, P., & Böckelmann, I. (2016). Comparing the effectiveness of karate and fitness training on cognitive functioning in older adults—a randomized controlled trial. *Journal of sport and health science*, 5(4), 484-490. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.09.006>.