

การสอนว่ายน้ำระบบฐานสีของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต
Teaching Swimming by Applying Color-Based System: A Suan Dusit
University' s Strategy

Received: February 8, 2022

Revised: May 28, 2022

Accepted: June 11, 2022

ประวิษฐา แข่งขัน *

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Prawitchaya Khaengkhum

Suan Dusit University

* Corresponding author, E-mail: pawitchaya_kae@dusit.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้จะได้นำเสนอข้อมูลการสอนว่ายน้ำระบบฐานสี ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต โดยมุ่งอธิบายถึงความเชื่อมโยงถึงเหตุการณ์ในช่วงเวลาต่าง ๆ ที่มีการสอนว่ายน้ำระบบฐานสีให้กับนักเรียน นักศึกษา บุคลากร และบุตรหลานของบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ผ่านการศึกษาข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่สำคัญในอดีต รวมถึงการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการกับบุคคลที่มีส่วนร่วมในเหตุการณ์เกี่ยวกับการสอนว่ายน้ำระบบฐานสีของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต แล้วนำเสนอวิธีการสอนว่ายน้ำระบบฐานสีของสระว่ายน้ำสวนดุสิตในปัจจุบัน ที่ทำให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติได้อย่างแท้จริงผ่านการพัฒนาทักษะการว่ายน้ำจนเกิดความชำนาญ ด้วยการดูแลของครูผู้สอนอย่างเป็นระบบ ซึ่งการสอนว่ายน้ำระบบฐานสีสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนว่ายน้ำกรณีในชั้นเรียนมีผู้เรียนที่ทักษะการว่ายน้ำแตกต่างกันได้

คำสำคัญ: การสอนว่ายน้ำ / การสอนว่ายน้ำระบบฐานสี / เกณฑ์การทดสอบการว่ายน้ำ

Abstract

This article will present information on teaching swimming in a color-based system. This system has been used effectively by Suan Dusit University. The color-based swimming method is taught to students, personnel and children of personnel within Suan Dusit University. Through the studies of important documents, key information from reliable sources and evidence-based studies, which Included informal interviews with people who took part in research trials and events related to teaching swimming at Suan Dusit University combined with designed methods of teaching swimming using the color- based system at the university's swimming pool, which allows learners to truly practice through the development of swimming skills until they become proficient with systematic supervision by trained teachers. Moreover, the system can also be applied to teaching swimming in the event that there are learners with different swimming skills

Keywords: Teaching Swimming / Teaching Color-based Swimming / Swimming Test Criteria

บทนำ

การสอนว่ายน้ำระบบฐานสีของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต เกิดขึ้นจากการตระหนักถึงคุณประโยชน์การออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา และบุคลากร โดยแรกเริ่มได้ใช้หลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำตามมาตรฐานของกรมพลศึกษา ให้แก่นักเรียน นักศึกษา บุคลากร และบุตรหลานบุคลากรของวิทยาลัยครูสวนดุสิต ต่อมากรอบการดำเนินงานมีการขยายกว้างขึ้น จึงส่งผลให้เกิดอุปสรรคในเรื่องของการสื่อสารเกี่ยวกับทักษะการเรียนการสอนว่ายน้ำระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนและผู้ปกครอง จึงได้พัฒนาการเรียนการสอนว่ายน้ำ โดยการบูรณาการระหว่างหลักสูตรมาตรฐานของกรมพลศึกษา กับการปฏิบัติการในสภาพการณ์จริงผ่านการเขียนแผนการเรียนการสอนว่ายน้ำของสระว่ายน้ำจึงก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ คือ หลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำประจำชั้นเรียนระบบฐานสีขึ้น โดยใช้ระดับความลึกของน้ำในสระว่ายน้ำเป็นพื้นฐานของการแบ่งชั้นเรียนการว่ายน้ำ คือ ระดับน้ำตื้น, ระดับน้ำกลาง, ระดับน้ำลึก และกำหนด “สี” เป็นสื่อกลางในเรื่องของทักษะการว่ายน้ำของผู้เรียน และใช้ “ฐาน” เป็นชั้นเรียนตามทักษะการว่ายน้ำของผู้เรียน ซึ่งตลอดหลักสูตรจะมีทั้งหมด 9 ฐานสี จาก 3 ระดับความลึกของน้ำ ดังนี้ 1) ระดับน้ำตื้น ประกอบด้วย สีขาว, สีขาวแดง, สีแดง 2) ระดับน้ำกลาง ประกอบด้วย สีแดงเหลือง, สีเหลือง, สีเหลืองน้ำเงิน และ 3) ระดับน้ำลึก สีน้ำเงิน, สีน้ำเงินเขียว, สีเขียว จนถึงปัจจุบัน

เนื้อหา

ความเป็นมาของการสอนว่ายน้ำมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เมื่อปีพุทธศักราช 2509 ในสมัยที่ คุณหญิงกระจางศรี รักตะกนิษฐ ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการวิทยาลัยครูสวนดุสิต (มหาวิทยาลัยสวนดุสิตในปัจจุบัน) ได้ตระหนักถึงประโยชน์การออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา และบุคลากร จึงมีนโยบายให้สร้างสระว่ายน้ำ ขนาด 12 x 25 เมตร ขึ้นภายในบริเวณเนินดิน ของวิทยาลัยครูสวนดุสิต ที่ตั้งปัจจุบัน คือเลขที่ 295 ถนนราชสีมา แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300 ซึ่งเดิมเป็นพระตำหนักของสมเด็จพระเจ้าฟ้าหลวงองค์ (กรมหลวงเพชรบุรีราชสิรินธร) โดยมีวัตถุประสงค์ในการสร้าง เพื่อใช้เป็นสถานที่สอนว่ายน้ำให้แก่ นักศึกษาซึ่งในยุคสมัยนั้นเป็นผู้หญิงล้วน และเพื่อเป็นการพัฒนาอาคารสถานที่ให้ร่มรื่น สะอาดน่าอยู่ ให้ครูอาจารย์เกิดความรักในความสวยงาม และความเป็นระเบียบของวิทยาลัยครูสวนดุสิต

ปีพุทธศักราช 2510 สระว่ายน้ำสร้างแล้วเสร็จ และในวันที่ 12 มีนาคม พ.ศ. 2510 ได้ทำพิธีเปิดบริการสระว่ายน้ำ วิทยาลัยครูสวนดุสิต (มหาวิทยาลัยสวนดุสิต) โดยมี ฯพณฯ มล.ปิ่น มาลากุล ดำรงตำแหน่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ เป็นประธานในพิธีเปิดฯ

ปีพุทธศักราช 2510 - 2522 กรอบการดำเนินงานด้านการเรียนการสอนของสระว่ายน้ำสวนดุสิต คือ การใช้หลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำตามมาตรฐานของกรมพลศึกษา ให้แก่นักเรียน นักศึกษา บุคลากร และบุตรหลานของบุคลากรวิทยาลัยครูสวนดุสิตเท่านั้น ต่อมาปีพุทธศักราช 2514 นำโดย อาจารย์ชื่นอารมณ์ ภาชนะพุดิ ได้จัดโครงการสอนว่ายน้ำให้แก่บุตรหลาน และอาจารย์ในสถาบันฯ จนมีผู้สนใจเรียนมากขึ้น จึงได้ขยายบริการไปสู่บุคคลภายนอก ซึ่งทำให้มีจำนวนผู้สนใจเข้าใช้บริการสระว่ายน้ำมากขึ้นตามลำดับ สืบเนื่องจากการขยายกรอบการดำเนินงานที่กว้างขึ้น จึงส่งผลให้เกิดปัญหาในเรื่องของการสื่อสารเกี่ยวกับทักษะการเรียนการสอนว่ายน้ำระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนและผู้ปกครอง

ปีพุทธศักราช 2523 เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว ทีมงานสระว่ายน้ำจึงได้พัฒนาการเรียนการสอนว่ายน้ำด้วยการบูรณาการระหว่างหลักสูตรมาตรฐานของกรมพลศึกษาที่ใช้อยู่เดิมกับการปฏิบัติการที่ประสบจริง ผ่านการเขียนแผนการเรียนการสอนว่ายน้ำ จึงก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ คือหลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำประจำชั้นเรียนฐานสี่หรือระบบฐานสี่ขึ้น โดยใช้ระดับความลึกของสระว่ายน้ำเป็นพื้นฐานในการแบ่งชั้นเรียนของการสอนว่ายน้ำ คือ ระดับน้ำตื้น ระดับน้ำกลาง และระดับน้ำลึก ส่วน “สี่” กำหนดให้เป็นสื่อกลางในเรื่องของทักษะการว่ายน้ำของผู้เรียนแบ่งตามระดับความลึกของสระว่ายน้ำ คือระดับละสามสี่ แล้วใช้ “ฐาน” เป็นชั้นเรียนตามทักษะการว่ายน้ำของผู้เรียน ตลอดหลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำมีจำนวนทั้งหมด 9 ฐานสี่ จาก 3 ระดับความลึกของน้ำ ดังนี้ 1) ระดับน้ำตื้นมีสี่ขาว, สี่ขาวแดง, สี่แดง 2) ระดับน้ำกลางมีสี่แดงเหลือง, สี่เหลือง, สี่เหลืองน้ำเงิน และ 3) ระดับน้ำลึกมีสี่น้ำเงิน, สี่น้ำเงินเขียว, สี่เขียว

พุทธศักราช 2541-2546 ในสมัยที่ รศ.ดร. ศิริโรจน์ ผลพันธิน ดำรงตำแหน่งอธิการบดีสถาบันราชภัฏสวนดุสิต (มหาวิทยาลัยสวนดุสิต) และเป็นช่วงระยะเวลาที่สถาบันฯ มีนโยบายขยายการจัดการศึกษาออกนอกสถานที่ตั้ง ทั้งเขตปริมณฑลและต่างจังหวัด รวมทั้งศูนย์ศึกษานอกสถานที่ตั้งลำปาง ซึ่งได้เปิดดำเนินการขึ้นในจังหวัดลำปาง เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2543 โดยมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ด้านอัตลักษณ์ของสถาบันฯ ในความเป็นสากล ประยุกต์เข้ากับองค์ความรู้และความแตกต่างทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นแล้วนำความรู้ของท้องถิ่นมาพัฒนา ปรับปรุงการจัดการกระบวนการเรียนการสอน และนำความรู้ ความเชี่ยวชาญของสถาบันฯ ไปช่วยสนับสนุน ปรับปรุง แล้วพัฒนาท้องถิ่นในเขตพื้นที่ที่ศูนย์การศึกษาตั้งอยู่ร่วมกับองค์กรที่เกี่ยวข้องในเขตพื้นที่

พุทธศักราช 2509 ถึง ปัจจุบันมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้สร้างสระว่ายน้ำเพื่อใช้เป็นสถานที่สำหรับการเรียนการสอนว่ายน้ำและการว่ายน้ำออกกกำลังกาย ให้แก่ นักเรียน นักศึกษา บุคลากร และบุคคลทั่วไป จำนวน 4 สถานที่ตั้ง และมีสระว่ายน้ำทั้งหมด 9 สระ ดังนี้ 1) สถานที่ตั้งกรุงเทพมหานคร มีสระว่ายน้ำจำนวน 2 สระ 2) วิทยาเขตสุพรรณบุรี มีสระว่ายน้ำจำนวน 2 สระ 3) ศูนย์การศึกษานนทบุรี มีสระว่ายน้ำจำนวน 2 สระ และ 4) ศูนย์การศึกษาลำปาง มีสระว่ายน้ำจำนวน 4 สระ (สระว่ายน้ำถูกยกเลิกไป 1 สระ เนื่องจากสระว่ายน้ำตั้งอยู่ในเขตพื้นที่เช่า) และในปีพุทธศักราช 2556 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษาลำปาง ได้มีพื้นที่ครอบครอง ณ ที่ตั้งปัจจุบัน คือเลขที่ 140 ถนนสุเรนทร์ ตำบลสบตุ๋ย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง 52100 คณะผู้บริหารได้จัดสร้างสระว่ายน้ำตามนโยบายของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ขนาด 12.5/7.5 x 32.5/23.5 x 1.8 เมตร (รูปทรงตัวแอล) เป็นสระว่ายน้ำระบบน้ำล้นที่บำบัดด้วยเกลือแบบมีหลังคาปิด ตั้งอยู่บนอาคารธุรกิจการบิน (ชั้นที่ 5) เปิดให้บริการเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2561 ถึงปัจจุบัน

หลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำระบบฐานสี่

สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (2558) อธิบายว่า หลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำประจำชั้นเรียนฐานสี่หรือระบบฐานสี่ เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนว่ายน้ำสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเนื้อหาได้ผสมผสานการเรียนรู้อะหว่างการว่ายน้ำ, ความปลอดภัยทางน้ำ, การเอาชีวิตรอดเมื่อเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ และการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ไปพร้อม ๆ กันกับการเรียนการสอน เพื่อให้สอดคล้องกับทักษะของผู้เรียน โดยเริ่มเรียนจากทักษะง่าย ๆ แล้วค่อยเพิ่มระดับความยาก และมีการวัดผลอย่างเป็นระบบในแต่ละชั้นเรียนฐานสี่ ซึ่งการดำเนินการเรียนการสอนว่ายน้ำในหลักสูตรฯ เป็นแนวทางพื้นฐานทั่วไป ที่จะทำให้ผู้เรียนว่ายน้ำได้เรียนรู้ทักษะทางน้ำต่าง ๆ การช่วยเหลือตนเองจากการตกน้ำแล้วยังได้สนุกกับกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างการเรียนการสอนว่ายน้ำ แล้วยังเป็นการส่งเสริมด้านเทคนิคของทักษะการว่ายน้ำผ่านระบบฐานสี่ต่าง ๆ ทำให้ผู้มาเรียนเป็นครั้งแรกได้มีการเตรียมความพร้อมที่จะเรียนว่ายน้ำตามทักษะของตนเอง โดยเริ่มตั้งแต่การปรับตัวและสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ จนกระทั่งถึงการว่ายน้ำทั้ง 4 ท่า คือ 1) ท่าฟรีสไตล์, 2) ท่ากรรเชียง, 3) ท่ากบ, และ 4) ท่าผีเสื้อ รวมถึงการกระโดดน้ำ และการช่วยเหลือคนตกน้ำ ส่งผลให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการเรียนว่ายน้ำ ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 หลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำประจำชั้นเรียนฐานสี่หรือระบบฐานสี่

ลำดับที่	ฐานสี่	การสอนว่ายน้ำระบบฐานสี่	เกณฑ์การทดสอบการว่ายน้ำ
ฐานที่ 1	สี่ขา	การปรับตัวและการสร้าง ความคุ้นเคยกับน้ำ	เลื่อนขึ้นฐานที่ 2 โดยอัตโนมัติ
ฐานที่ 2	สี่ขาแดง	การดำน้ำ	ดำน้ำ 30 ครั้ง/10 ชุด (1 วินาที/1 ครั้ง)
ฐานที่ 3	สี่แดง	การลอยตัวพุ่งจรวด	การลอยตัวท่านอนคว่ำหน้า
ฐานที่ 4	สี่แดง เหลือง	- การเปลี่ยนระบบหายใจ - ลอยตัวเตะเท้า	การดำน้ำและลอยตัว เปลี่ยนระบบหายใจ (ระบายอากาศ) 30 ครั้ง/10 ชุด
ฐานที่ 5	สี่เหลือง	การลอยตัวเตะเท้า แล้วเอื้อมมือหายใจ	- ลอยตัวในน้ำลึก 10 นาที - เตะเท้าระบายอากาศ (ด้านกว้าง) 5 รอบ

ตารางที่ 1 (ต่อ) หลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำประจำชั้นเรียนฐานสี่หรือระบบฐานสี่

ลำดับที่	ฐานสี่	การสอนว่ายน้ำระบบฐานสี่	เกณฑ์การทดสอบการว่ายน้ำ
ฐานที่ 6	สี่เหลี่ยม น้ำเงิน	การหมุนแขนท่าฟรีสไตล์	- ตะเท้าใช้แขน 4 จังหวะ (ด้านกว้าง) 5 รอบ - ลอยตัวในน้ำลึก 15 นาที
ฐานที่ 7	สี่น้ำเงิน	- การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - การนอนหงายตะเท้า ท่ากรรเชียง	- ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ด้านยาว 5 รอบ - ลอยตัวในน้ำลึก 15 นาที
ฐานที่ 8	สี่น้ำเงิน เขียว	- การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ - การว่ายน้ำท่ากรรเชียง - การฝึกใช้เท้าท่ากบ - การกลับตัวในน้ำ	- ว่ายน้ำท่ากรรเชียง ด้านยาว 5 รอบ - การกลับตัวในน้ำ - ลอยตัวในน้ำลึก 15 นาที
ฐานที่ 9	สี่เขียว	- ว่ายน้ำทั้ง 4 ท่า คือ ท่าฟรีสไตล์, ท่ากรรเชียง, ท่า กบ, ท่าผีเสื้อ, - การกระโดดน้ำ - การช่วยเหลือคนตกน้ำ	- ว่ายน้ำด้านยาว ทั้ง 4 ท่า (ท่าละ 1 รอบ) - การกลับตัวในน้ำ - การกระโดดน้ำลึก - การช่วยเหลือคนตกน้ำ - ลอยตัวในน้ำลึก 20 นาที

กระบวนการสอนว่ายน้ำ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2556) อธิบายว่า การสอนว่ายน้ำควรฝึกให้ผู้เรียนปฏิบัติ ดังนี้

1. การนัดหมายเวลาเรียน และการมาเรียนให้ตรงเวลา
2. การทักทายเพื่อนและครูที่ว่ายน้ำด้วยกัน
3. บอกสิ่งที่จะสอนให้เด็กทราบ
4. การเตรียมความพร้อมเครื่องแต่งกายในการว่ายน้ำ
5. การล้างตา ล้างหน้า และล้างตัวก่อนลงสระว่ายน้ำทุกครั้ง
6. การอบอุ่นร่างกายก่อนลงน้ำ (Warm up)
7. การเล่นน้ำและวิธีการว่ายน้ำที่ถูกต้อง
8. การพัก ก่อนขึ้นจากสระว่ายน้ำ
9. การเล่นเกมในน้ำ
10. การออกกำลังกายภายหลังการว่ายน้ำ (Cool Down)
11. การอาบน้ำเมื่อขึ้นจากสระว่ายน้ำ
12. การเปลี่ยนเสื้อผ้าและเก็บรักษาเครื่องใช้และอุปกรณ์ต่าง ๆ
13. การกล่าวลาก่อนกลับ

ทั้งนี้ครูและผู้ปกครองควรหาโอกาสสนทนา และเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ประโยชน์ของการเรียนว่ายน้ำระบบฐานสี่

การว่ายน้ำเป็นกิจกรรมทางน้ำที่เล่นกันได้ทุกเพศทุกวัย และยังเป็นการออกกำลังกายที่ได้ใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายโดยปราศจากการทำลายข้อต่อต่าง ๆ ด้วย ซึ่งการเรียนว่ายน้ำระบบฐานสี่ จะส่งผลประโยชน์ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านกายภาพ ด้านสังคม และด้านจิตใจ ดังนี้

1. ด้านกายภาพ

1.1) การเรียนการสอนว่ายน้ำระบบฐานสี่เหมาะสมกับทักษะการว่ายน้ำของผู้เรียนแต่ละบุคคล เพราะแต่ละฐานสี่คือการแบ่งชั้นเรียนตามทักษะของผู้เรียน

1.1) ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

1.2) เสริมสร้างสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด (หัวใจ, ปอด)

1.3) เร่งอัตราการฟื้นตัวของกล้ามเนื้อที่เกิดความเสียหาย

2. ด้านสังคม

2.1) ทักษะการว่ายน้ำของผู้เรียนในชั้นเรียนระบบฐานสี่เป็นกลุ่มที่มีทักษะเหมือนกันส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลขึ้นง่ายและเร็ว

2.2) การสื่อสารที่ไม่เกิดการคลาดเคลื่อนระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน (และผู้ปกครอง)

2.3) ผู้เรียนมีความรู้ และความเข้าใจในทักษะต่าง ๆ ของการว่ายน้ำในแต่ละชั้นเรียนของระบบฐานสี่จากง่ายไปหายาก และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

3. ด้านจิตใจ

3.1) ผู้เรียนเห็นคุณค่าในตนเองเกิดความรู้ ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของการเรียนว่ายน้ำ ส่งผลให้ไม่เกิดความเครียดภายในชั้นเรียนระบบฐานสี่

3.2) เกิดความรัก การเอาใจใส่ซึ่งกันและกันระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้สอน เพราะเป็นการเรียนการสอนว่ายน้ำที่ไม่หลากหลายทักษะภายในชั้นเรียนของระบบฐานสี่

หลักการวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวร่างกายในน้ำ

การเคลื่อนไหวของร่างกายเกิดจากการควบคุมการทำงานของระบบประสาทที่สั่งการให้ระบบกล้ามเนื้อ และระบบโครงสร้างของร่างกายเคลื่อนไหว และทรงตัวอย่างสมดุลถูกต้องตามสรีระของร่างกาย นั่นคือความสามารถของสมอง ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องจึงควรรู้จักโครงสร้างพื้นฐานของร่างกาย เพื่อสามารถออกแบบกิจกรรมการว่ายน้ำได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล

การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ (Freestyle)

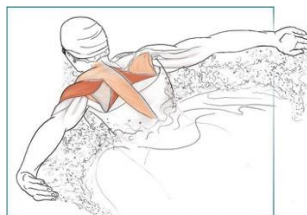
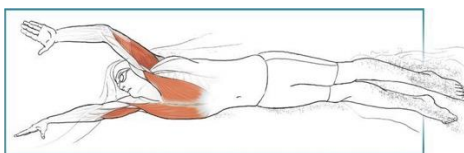
ภุณพาส สมนิล (2559) อธิบายว่า การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ในขณะที่ฝ่ามือหันเข้าสู่ลำตัว ข้อมือและข้อศอกจะหันตาม และแขนจะยืดเหยียดตึง การเหวี่ยงเข้าแขนขึ้นไปเหนือระดับหัวไหล่จะช่วยให้ว่ายน้ำได้เร็วขึ้น การเคลื่อนไหวแรกพลังงานจะถูกสร้างขึ้นที่กลุ่มกล้ามเนื้อโดยรอบบริเวณกระดูกไหปลาร้า (clavicular) และกล้ามเนื้อบริเวณหลังส่วนล่าง (latissimus dorsi) และการว่ายน้ำจะใช้กล้ามเนื้อหลัก 2 มัดนี้ การออกแรงส่วนใหญ่ของกล้ามเนื้อระหว่างการว่ายน้ำจะเป็นช่วงการดึงข้อมือเข้าหาลำตัว กลุ่มของกล้ามเนื้อข้อมือที่ทำให้งอเข้า (flexors) จะทำหน้าที่รักษาตำแหน่งของฝ่ามือให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจากการงอแขนเข้ามาหาลำตัวหลัง จากนั้นจะทำการงอโดยประมาณ 30 องศา ของการงอแขนและเหวี่ยงแขนออกไป การเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างกลับกันเหนือผิวน้ำจะถือว่าการเสร็จการทำงาน ซึ่งกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหว ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงกล้ามเนื้อในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์
ที่มา : McLeod (2010)

การว่ายน้ำท่าผีเสื้อ (Butterfly)

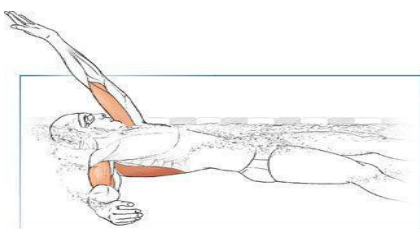
ภูษณพาส สมนิล (2559) อธิบายว่า การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นใต้ผิวน้ำเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อทั้งหมด โดยกล้ามเนื้อจะทำงานในช่วงการว่ายน้ำออกไป คือ กล้ามเนื้อหลัง ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อหลักในการเคลื่อนไหว ข้อมือทำหน้าที่ในการรักษาง้างหัว เกร็งเล็กน้อย ส่วนข้อศอกจะเหยียดออกเต็มที่และงอประมาณ 40 องศา การออกแรงของข้อศอกจะเน้นช่วงสุดท้ายของการดึงแขนกลับ หัวไหล่มีหน้าที่ในการเคลื่อนย้ายแขนทั้งสองข้าง การเคลื่อนไหวของลำตัวจะเกิดขึ้นที่ท่อนบนสุดของร่างกาย ซึ่งกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กล้ามเนื้อที่ใช้ในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ
ที่มา : McLeod (2010)

การว่ายน้ำท่ากรรเชียง (Backstroke)

ภุชณพาส สมนิล (2559, หน้า 42) อธิบายว่า การว่ายน้ำท่ากรรเชียง ประกอบด้วยการกวักมือ ซึ่ง นิ้วก้อยจะเป็นส่วนแรกในการที่สัมผัสน้ำบวกกับการเหยียดของข้อศอกว่ายอยู่ในตำแหน่งที่ขยับเคลื่อนอย่างมี จังหวะ กล้ามเนื้อบริเวณหลังส่วนล่าง (latissimus dorsi) เป็นกล้ามเนื้อที่สำคัญในการเคลื่อนย้ายตลอดระยะ การว่ายน้ำ และข้อมือเป็นส่วนที่ทำให้ร่างกายขยับเคลื่อนโดยอยู่ในตำแหน่งกลางลำตัวแต่ขยายออกเล็กน้อย จังหวะที่แขนพ่นน้ำข้อศอกจะงอประมาณ 45 องศา ช่วงของการสลับแขน คือช่วงสุดท้ายก่อนที่แขนจมลงน้ำ ข้อศอกจะเกร็งมากที่สุดและทำมุม 90 องศา ซึ่งกล้ามเนื้อที่ใช้ในการว่ายน้ำ กรรเชียง ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 กล้ามเนื้อที่ใช้ในการว่ายน้ำท่ากรรเชียง
ที่มา : McLeod (2010)

การว่ายน้ำท่ากบ (Breaststroke)

ภุชณพาส สมนิล (2559, หน้า 44) อธิบายว่า จังหวะการเคลื่อนไหวของแขนจะเหมือนกับท่าผีเสื้อ เป็นการว่ายน้ำสลับไปมา จะเริ่มต้นที่ไหล่และแขนที่อยู่ในตำแหน่งเหนือศีรษะส่วนอีกครั้งของร่างกายจะอยู่ใต้น้ำ กล้ามเนื้อบริเวณหลังส่วนล่าง (latissimus dorsi) จะสำคัญมาก แขนทั้งสองข้างว่ายน้ำไปด้านหน้าพร้อมกันแล้ว กวักน้ำเข้ามาหาลำตัวโดยพร้อมกันในขณะที่มีการกวักน้ำเข้ามาหาทั้งสองข้างจะติดออกไปข้างหลัง การ เคลื่อนไหวนี้จะทำให้ว่ายน้ำได้ดี และกล้ามเนื้อที่ใช้ในการว่ายน้ำท่ากบ ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวท่ากบ
ที่มา : McLeod (2010)

กรณีศึกษาการนำไปใช้ในรายวิชา

จากประสบการณ์การทำงาน การสัมภาษณ์ผู้ปกครอง และนักเรียนอย่างไม่เป็นทางการ พบว่า ใน การเรียนว่ายน้ำทั่วไปมุ่งเน้นให้ผู้เรียนว่ายน้ำสามารถว่ายน้ำได้ใน 4 ท่ามาตรฐานเป็นหลัก สำหรับนักศึกษาครู ฝึกปฏิบัติการสอนในช่วงของการเรียนว่ายน้ำของเด็กนักเรียนในโรงเรียนนักศึกษาครูจะปฏิบัติหน้าที่ คือการ เดินทางไปส่งเด็กว่ายน้ำที่สระว่ายน้ำ และรอรับเด็กจากสระว่ายน้ำรวมถึงการดูแลโดยภาพรวม ซึ่งในบางครั้ง เด็กนักเรียนจะมีสองกลุ่มในหนึ่งห้องเรียน คือ กลุ่มเด็กที่อยู่บนบก (เด็กที่ไม่ประสงค์เรียนว่ายน้ำ) และกลุ่ม เด็กที่เรียนอยู่ในสระว่ายน้ำ จากการปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าวนักศึกษาครู จึงจำเป็นต้องมีทักษะทางน้ำในเบื้องต้น เพื่อสามารถให้การช่วยเหลือเด็กนักเรียนได้ทันทีหากเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินทางน้ำขึ้น ซึ่งจากการสัมภาษณ์ นักศึกษาจะมีทักษะการว่ายน้ำ และประสบการณ์ทางน้ำที่แตกต่างกัน ได้แก่ เคยจมน้ำ, มีปัญหาสุขภาพ, กลัว การลงน้ำ, ไม่เคยว่ายน้ำแต่เล่นน้ำตื้นได้, ไม่เคยมีประสบการณ์การเล่นน้ำในสระว่ายน้ำ, พยายามได้แต่ว่ายน้ำ ไม่เป็น หรือการไม่มีความรู้ในการช่วยชีวิตทางน้ำเบื้องต้น มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษาลำปาง ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงจัดโครงการพัฒนานักศึกษาเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการว่ายน้ำ และการช่วยชีวิตทางน้ำเบื้องต้นอย่างต่อเนื่อง ต่อมาในปีการศึกษา 1/2562 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวน ดุสิต ได้เปิดสอนรายวิชาที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการว่ายน้ำ ดังนั้นในฐานะผู้สอนจึงมีความสนใจในการพัฒนา นักศึกษาผ่านกระบวนการจัดการเรียนการสอนว่ายน้ำระบบฐานสี่ เพื่อให้ นักศึกษาเข้าใจในกระบวนการเรียน การสอนตามทักษะของตนเองสามารถปฏิบัติการว่ายน้ำ และช่วยชีวิตทางน้ำเบื้องต้นได้ โดยเน้นความสำคัญที่ ประสบการณ์ของนักศึกษาและร่วมกันวางแผนพัฒนาทักษะความสามารถในการว่ายน้ำตามระบบฐานสี่

จากการนำไปใช้ในรายวิชาพบว่า นักศึกษาสามารถว่ายน้ำได้คิดเป็น ร้อยละ 100 แต่ความสามารถ ในการว่ายน้ำของนักศึกษาจะมีระดับที่แตกต่างกับขึ้นอยู่กับประสบการณ์ทางน้ำของแต่ละบุคคล สามารถ อธิบายถึงลักษณะเด่นของการสอนว่ายน้ำระบบฐานสี่ได้ ดังนี้

1. นักศึกษาเข้าใจระดับความสามารถของตนเอง และมีการฝึกปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนอย่างเป็น ระบบ
2. นักศึกษาสามารถฝึกฝนตนเองนอกเวลาเรียนได้
3. นักศึกษาที่ไม่มีประสบการณ์ทางน้ำ หรือมีประสบการณ์ที่ไม่ดี ไม่เกิดความกดดันระหว่างฝึก แต่จะเป็นการพัฒนาทักษะการว่ายน้ำของตนเองตามขั้นเรียนระบบฐานสี่
4. นักศึกษาที่อยู่ในฐานสี่เดียวกัน แลกเปลี่ยนข้อมูลการฝึกของตนเองแก่เพื่อน และยังช่วยดูแล เพื่อนที่อยู่ในฐานสี่ที่มีทักษะการว่ายน้ำน้อยกว่าตนเองได้
5. การจำแนกนักศึกษาตามความสามารถในการว่ายน้ำด้วยระบบฐานสี่ ช่วยให้เข้าใจระดับ ความสามารถ สื่อสาร และดูแลเป็นรายบุคคลได้
6. การฝึกว่ายน้ำที่ละระดับฐานสี่ช่วยให้ นักศึกษาเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง และ พยายามที่จะพัฒนาตนเองอย่างมีจุดมุ่งหมาย

จากการสังเกตการปฏิบัติการสอนว่ายน้ำ พบว่า การทบทวนฐานสี่พื้นฐานจากเริ่มต้นไปสู่ฐานสี่ ปัจจุบันของนักศึกษาจะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายนักศึกษามีความพร้อมในการว่ายน้ำมากกว่าการ อบอุ่นร่างกายก่อนลงสระว่ายน้ำเพียงอย่างเดียว และการฝึกกระบวนหายใจและการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่ถูกต้องส่งผลให้นักศึกษามีการพัฒนาทักษะการว่ายน้ำได้อย่างรวดเร็ว ร่างกายมีความทนทานสามารถว่ายน้ำ ได้นานและระยะทางที่ไกลขึ้นได้

บทสรุป

การสอนว่ายน้ำระบบฐานสี่ ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต เกิดจากความคลาดเคลื่อนของการสื่อสารในเรื่องทักษะการเรียนการสอนว่ายน้ำ ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนและผู้ปกครอง เพื่อแก้ไขอุปสรรคดังกล่าว จึงได้พัฒนาการเรียนการสอนว่ายน้ำด้วยการบูรณาการระหว่างหลักสูตรมาตรฐานของกรมพลศึกษาที่ใช้อยู่เดิมกับการปฏิบัติงานในรูปแบบแผนการเรียนการสอนว่ายน้ำ ด้วยการแบ่งชั้นเรียนการว่ายน้ำตามทักษะของผู้เรียน จึงทำให้เกิดหลักสูตรการสอนว่ายน้ำระบบฐานสี่ขึ้นมา โดยหลักสูตรระบบฐานสี่จะมีลักษณะคล้ายกับหลักสูตรการสอนว่ายน้ำของกรมพลศึกษา คือการใช้ระดับความลึกของน้ำเป็นองค์ประกอบพื้นฐานสำหรับแบ่งทักษะการว่ายน้ำของผู้เรียน ดังนี้ หลักสูตรการสอนว่ายน้ำระบบฐานสี่ใช้ระดับความลึกของสระว่ายน้ำเป็นพื้นฐานในการแบ่งชั้นเรียนของการสอนว่ายน้ำ (ระดับน้ำตื้น, ระดับน้ำกลาง, ระดับน้ำลึก) ส่วน “สี่” กำหนดให้เป็นสื่อกลางในเรื่องของทักษะการว่ายน้ำของผู้เรียนเพื่อให้เกิดความเข้าใจในทักษะการว่ายน้ำที่ตรงกัน ระหว่างครูกับผู้เรียนและผู้ปกครอง โดยแบ่งระดับความลึกละสามทักษะ (สี่) แล้วใช้ “ฐาน” เป็นชั้นเรียนตามทักษะการว่ายน้ำของผู้เรียน ซึ่งตลอดหลักสูตรการเรียนการสอนว่ายน้ำจะมีฐานสี่ทั้งหมดจำนวน 9 ฐานสี่ จากสามระดับความลึกของน้ำ ดังนี้ 1) ระดับน้ำตื้นมีสี่ขาว, สี่ขาวแดง, สี่แดง 2) ระดับน้ำกลางมีสี่แดงเหลือง, สี่เหลือง, สี่เหลืองน้ำเงิน และ 3) ระดับน้ำลึกมีสี่น้ำเงิน, สี่น้ำเงินเขียว, สี่เขียว การเรียนการสอนว่ายน้ำระบบฐานสี่ เป็นลักษณะจากง่ายไปหายากตามทักษะการว่ายน้ำของผู้เรียน และจัดเรียงจากทักษะที่จำเป็นขั้นพื้นฐานไปสู่ทักษะที่ยากขึ้นโดยอาศัยความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนเลือด โดยเริ่มจากการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ การฝึกกระบวนการหายใจ การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายในน้ำให้สอดคล้องกับสรีระของร่างกายผู้เรียน ส่งผลให้สามารถทรงตัวและว่ายน้ำได้ในระยะทางที่ไกลขึ้นได้ และการเรียนการสอนว่ายน้ำระบบฐานสี่ ส่งผลประโยชน์ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านกายภาพ ด้านสังคม และด้านจิตใจ ดังนี้ทำให้ผู้เรียนรู้ระดับความสามารถของตนเอง และมีเป้าหมายในการฝึกฝนตนเองตามฐานสี่ปัจจุบันสามารถพัฒนาดตนเองไปสู่ฐานสี่ระดับต่อไป ผู้เรียนไม่เกิดความกดดันในการพยายามเรียนว่ายน้ำกับเพื่อนที่มีทักษะความสามารถสูงกว่าตน และผู้สอนเข้าใจ สามารถให้คำแนะนำการฝึกได้เป็นรายบุคคล ทั้งนี้จากการนำไปในรายวิชานักศึกษาคูครู พบว่านักศึกษามีการพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบตามชั้นเรียนระบบฐานสี่ที่กำหนด ส่งผลให้นักศึกษาสามารถว่ายน้ำได้ร้อยละ 100 แต่จะมีความสามารถในการว่ายน้ำที่แตกต่างกันไปตามประสบการณ์ทางน้ำของนักศึกษา หลักสูตรการสอนว่ายน้ำระบบฐานสี่ยังสอดแทรกการช่วยชีวิตทางน้ำ เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุและลดปัจจัยการเสียชีวิตจากการจมน้ำ พร้อมทั้งสอดแทรกวิถีการปฏิบัติตนก่อนลงสระว่ายน้ำ และหลังจากว่ายน้ำเสร็จเป็นการสร้างความเป็นพลเมืองดีต่อสังคมอีกด้วย

รายการอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. (2557). *การประยุกต์วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับฝึกนักกีฬาวater*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ วีรวรรณ พรินต์ติ้ง แอนด์ แพ็คเก็จจิ้ง.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2559). *คู่มือการอบรมวิชาชีพผู้ฝึกสอนว่ายน้ำระดับ 1 ภาค 1*. กรุงเทพฯ: เอกสารประกอบการอบรม วันที่ 28-29 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560.
- สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. (2558). *การเรียนการสอนว่ายน้ำประจำฐานสี่ ตามมาตรฐานของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.

อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์. (2550). *การจัดการความปลอดภัยสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี-14 ปี*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก.

McLeod. (2010). *SWIMMING ANATOMY*. สืบค้นจาก www.Humankinetics.com สืบค้นเมื่อ 13 มกราคม 2562