สัปดาห์ที่ 3
เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย

รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ (129-101)

มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

หมายถึง ความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ ของร่างกายในการที่จะประกอบภารกิจประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้ปริมาณงานที่มากกว่า คุณภาพดีกว่าในเวลาเท่ากันหรือน้อยกว่า แต่ถ้ากำหนดคุณภาพและปริมาณงานในแต่ละช่วง ผู้มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถปฏิบัติงานได้นานกว่า เหนื่อยช้ากว่า หายเหนื่อยเร็วกว่า และมีพลังเหลือพอที่จะประกอบกิจกรรมในยามว่าง เพื่อความสนุกสนานได้อีกด้วย ตลอดจนพร้อมที่จะเผชิญกับภาวการณ์ฉุกเฉินได้เป็นอย่างดี

การเตรียมตัวในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วันก่อนการทดสอบ

- อาหารประจำวันต้องไม่เปลี่ยนแปลงให้ผิดไปจากเดิม
- งดออกกำลังกายอย่างหนัก อย่างน้อย 24 ชั่วโมง
- หลีกเลี่ยงการใช้ความคิดหนัก
- งดกินยาที่มีฤทธิ์อยู่นาน
- พักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมงวันที่มาทดสอบ

การเตรียมตัวในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วันที่มาทดสอบ

- ควรรับประทานอาหารอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง
- ห้ามกินยาหรือสิ่งกระตุ้น เช่น กาแฟ ชา บุหรี่
- เตรียมเครื่องแต่งกายให้พร้อม

ในระหว่างการทดสอบ

- ถ้ารู้ตัวว่าไม่สบายหรือมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระทบกระเทือนต่อการทดสอบ ให้แจ้งผู้ทำ การทดสอบทันที
- อย่าส่งเสียงดังหรือหยอกล้อกัน
- ตั้งใจทำการทดสอบอย่างเต็มความสามารถ

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

1. ความเร็ว (Speed)

2. ความแข็งแรง (Strength)

3. ความว่องไว (Agility)

4. ความอ่อนตัว (Flexibility)

5. กำลังหรือพลังของกล้ามเนื้อ (Power)

6. ความสมดุล (Balance)

7. ความสัมพันธ์ของประสาทกับกล้ามเนื้อ (Neuromuscular coordination)

8. ความอดทนหรือความทนทาน (Endurance)

ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

1. สมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นและเกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของคน
2. ทักษะกีฬาไม่ใช่สัญลักษณ์ของสมรรถภาพทางกาย
3. สมรรถภาพทางกายเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสุขภาพและความสามารถในการเคลื่อนไหว
4. ใครก็ตามที่สุขภาพไม่ดีสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ด้วยการพัฒนา
5. การทำงานประจำวันต้องใช้พลังงานและความแข็งแรงสมบูรณ์

ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย (ต่อ 1)

6. คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะไม่รู้สึกว่าตนเองมีความไม่สบายเกิดขึ้นในขณะทำงาน
7. สมรรถภาพทางกายที่ดีไม่หยุดลงที่ตัวของมันเอง
8. การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีไม่ได้เป็นคำตอบ (หรือการแก้ปัญหา) ทุกอย่างในชีวิต
9. สมรรถภาพทางกายประกอบด้วยองค์ประกอบหลากหลายและเป็นพื้นฐานที่ทุกคนควรจะมี

ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย (ต่อ 2)

10. การพิจารณาถึงระดับสมรรถภาพทางกายของตนเองว่าเป็นอย่างไร ด้วยพิจารณาจาก

- ทำงานประจำวันได้สำเร็จตามความต้องการ
- มีการเพิ่มพูนการป้องกันการเสื่อมสุขภาพ
- หาเวลาและโอกาสให้ตนเองสามารถควบคุมเหตุฉุกเฉิน
- หาเวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสร้างหรือพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตน

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานของคณะกรรมการนานาชาติ (ICSPFT)

- วิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meters Sprint)
- ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)
- แรงบีบมือ (Grip Strength)
- ลุก – นั่ง 30 วินาที (30 Seconds Sit – up)
- ดึงข้อ (Pull – up)
- วิ่งเก็บของ (Shuttle Run)
- นั่งงอตัว (Trunk Forward Flexion)
- วิ่งระยะไกล (Distance Run)

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

- ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกาย ประกอบด้วยความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวการณ์ขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ความอดทนของกล้ามเนื้อ
- ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ
- ความอดทนของระบบหัวใจและการหายใจ
- การวัดส่วนประกอบของร่างกาย

ตัวอย่างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

- สัดส่วนของร่ายกาย (ผลรวมของ Triceps และ Calf Skin folds)
- การนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)
- การลุก-นั่ง (Modified Sit-Up)
- การดันพื้น (Push-Ups)
- เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ (One Mile Walk/Run)

บรรณานุกรม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). **คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

กรรวี บุญชัย. (2540). **AAHPERD Health – Related Physical Fitness Test.** กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

บรรณานุกรม

บรรเทิง เกิดปรางค์. (2541). **การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

มนัส ยอดคำ. (2548). **สุขภาพกับการออกกำลังกาย.** กรุงเทพ ฯ: โอเดียนสโตร์.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2551). **เอกสารประกอบการสอน การพัฒนาหลักสูตร.** กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.