

สัปดาห์ที่ 4

เรื่อง หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ (129-101)



ความหมายของสุขภาพ

- การออกกำลังกายช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ทำให้อายุยืน แต่ถ้าวอกกำลังกายผิดวิธี อาจส่งผลร้ายต่อร่างกายได้ ดังนั้นเราจึงควรมีความเข้าใจถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายให้ถูกต้อง



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- **เพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือดให้แข็งแรง :** การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เพิ่มแรงสูบฉีดและปริมาณเลือดที่ส่งไปเลี้ยงอวัยวะ
- **ช่วยเพิ่มสมรรถภาพการหายใจให้ดีขึ้น :** ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำจะมีการหายใจที่ลึกและเร็วขึ้น



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (ต่อ 1)

- **ทำให้เอ็นและกระดูกแข็งแรง** : ป้องกันกระดูกหักในวัยสูงอายุ แต่ยังเป็นการเพิ่มความแข็งแรงให้ข้อและกล้ามเนื้อ ป้องกันการเกิดข้ออักเสบและกล้ามเนื้อหดตัว
- **ช่วยเพิ่มสมรรถภาพของเส้นประสาท** : ผู้ที่ออกกำลังกายบ่อยๆ จะมีความกระชุ่มกระชวย มีการตอบสนองที่ฉับไว เพิ่มความสามารถในการมองเห็นและการฟัง



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (ต่อ 2)

- **ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการย่อย :** ผู้ที่ออกกำลังกายบ่อยๆ จะมีน้ำย่อยเพิ่มขึ้น
- **ช่วยในการระบาย เพิ่มสมรรถภาพการสร้างเลือด :** การออกกำลังกายสามารถช่วยให้ขับเลือดได้มากเป็นการเสริมกำลังให้เซลล์ เพิ่มประสิทธิภาพการขับถ่ายอย่างเห็นได้ชัดการออกกำลังกายยังสามารถเสริมระบบการสร้างเลือด



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (ต่อ 3)

- การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย : เราต้องเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ไม่เป็นตามกระแส
- ออกกำลังกายตามความชอบ : การได้ออกกำลังกายในแบบที่ชอบจะทำให้ได้ผลลัพธ์ดีกว่าถูกกำหนดจากบุคคล



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (ต่อ 4)

- ออกกำลังกายตามสภาพร่างกาย
 - คนที่ผอม อ่อนแอ ไม่มีเรี่ยวแรง
 - คนที่มีน้ำหนักมาตรฐาน
 - คนที่น้ำหนักเกินมาตรฐาน



“สรุปง่ายๆ ได้ว่า การออกกำลังกายนั้น ควรคำนึงถึงลักษณะ ความแตกต่างของแต่ละคน และจำความเป็นตลดจนต้องทำ อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ จึงได้ผลสำเร็จเป็นอย่างดี”



เวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย

- เวลา 08.00 – 12.00 น. และ 14.00 – 17.00 น. ถ้าได้ฝึก ร่างกายในช่วงเวลานี้จะได้ผลเป็นที่พอใจ
- ส่วนเวลา 03.00 – 05.00 น. และ 12.00 – 14.00 น. หากฝึก ร่างกายช่วงเวลานี้ มักจะทำให้หัวใจและสมองขาดเลือด ขาด ออกซิเจน



ปริมาณการออกกำลังกายที่เหมาะสม

- อัตราการเต้นของหัวใจซึ่งควรอยู่ที่ 120-140 ครั้ง/นาที เมื่อออกกำลังกายหนักมากขึ้นอาจเพิ่มเป็น 180-200 ครั้ง/นาที นับเป็นปริมาณการออกกำลังกายที่เหมาะสม



ผลเสียในการออกกำลังกายมากเกินไป หรือน้อยเกินไป

- ออกกำลังไม่สม่ำเสมอ
- ออกกำลังเกินขนาด
- ออกกำลังกายขณะไม่สบาย
- ไม่ออกกำลังกายเลย



ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

- อย่างลืมอบอุ่นร่างกาย
- อย่ากินอิ่ม
- ออกกำลังกายตามจังหวะ
- อย่าหักโหม
- อย่าหยุดกะทันหัน



ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย (ต่อ)

- ต้องคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย
- อย่านิ่มน้ำมากหลังออกกำลังกาย
- อย่านิ่มของเย็นทันทีหลังออกกำลังกาย
- อย่านิ่มอาบน้ำทันทีหลังออกกำลังกาย
- อย่านิ่มอาหารทันทีหลังออกกำลังกาย



บรรณานุกรม

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. (2547).

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. กรุงเทพฯ.

ช่อเพชร จิตรสกุล เอื้ออาภรณ์. (2551). **เคล็ดลับชีวิต**

เปลี่ยนด้วยสุขภาพดี. กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ **1.** นาม

มีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

