



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

พลศึกษา ๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง

นายอินันท์	เพียรดี	วท.บ. (พลศึกษา), วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
นางสาวปัทมา	ตันไพบูลย์	ศศ.บ. (พลศึกษา), ศษ.ม. (บริหารการศึกษา)

ผู้ตรวจ

ดร.ทศพล	ธานี	กศ.บ. (พลศึกษา), กศ.ม. (พลศึกษา), กศ.ด. (สุขศึกษาและพลศึกษา)
ดร.ชาญกิจ	คำพวง	วท.บ. (พลศึกษา), กศ.ม. (พลศึกษา), ปร.ด. (การบริหารจัดการการกีฬาและการออกกำลังกาย)
นางสาวเอื้อมพร	พลอยประดิษฐ์	กศ.บ. (พลศึกษา), กศ.ม. (สุขศึกษา)

บรรณาธิการ

นายโสภณ	เสือพันธ์	กศ.บ. (พลศึกษา), ศศ.ม. (พัฒนาสังคม)
นายแพทย์ธฤต	แตระกุล	พ.บ. (แพทยศาสตร์), ป. บัณฑิตชั้นสูง (รังสีวิทยา), น.บ. (นิติศาสตร์)

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๓

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN 978-616-07-1975-4

จัดพิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

✿ ฝ่ายการตลาด, ฝ่ายการเงินและบัญชี, ฝ่ายผลิตและจัดส่ง :

๖๙/๑๐๙ หมู่ ๑ ซ.พระแม่การ์ณย์ ต.บ้านใหม่ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐

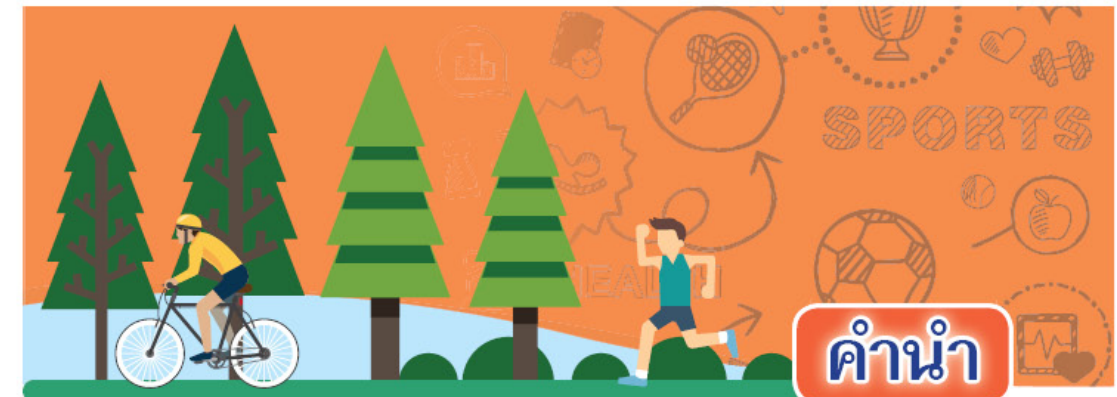
โทร. ๐ ๒๕๘๔ ๕๘๘๙, ๐ ๒๕๘๔ ๕๙๙๓, ๐ ๒๕๖๑ ๔๕๘๐-๒ โทรสาร ๐ ๒๕๖๑ ๕๕๗๓

✿ ฝ่ายวิชาการ :

๘๗/๑๒๒ ถ.เทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร. ๐ ๒๕๕๔ ๔๘๑๘-๒๐, ๐ ๒๕๕๓ ๘๑๖๘-๙ โทรสาร ๐ ๒๕๘๐ ๒๕๒๓

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ ลิขสิทธิ์เป็นของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **พลศึกษา ๓** เล่มนี้ ได้เรียบเรียงขึ้นสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โดยยึดมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

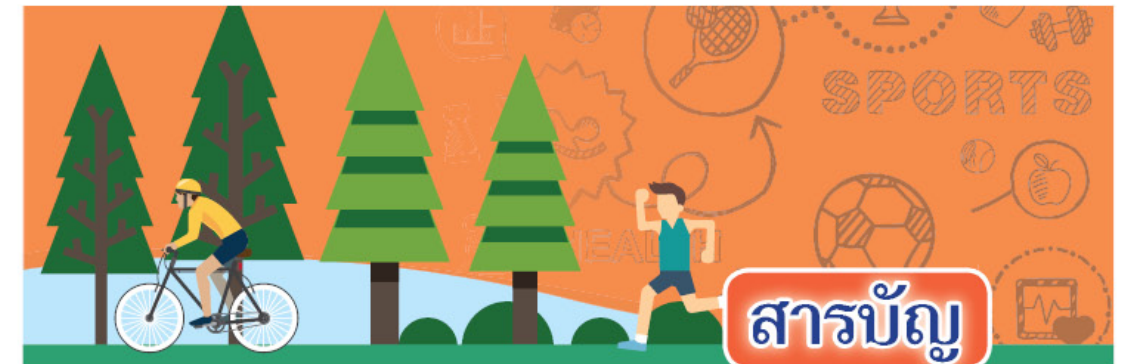
เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น ๖ หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย

- | | |
|---------------------------------|--|
| หน่วยการเรียนรู้ที่
๑ | ทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย และหลักการออกกำลังกาย |
| หน่วยการเรียนรู้ที่
๒ | บาสเกตบอล (กีฬาสากล) |
| หน่วยการเรียนรู้ที่
๓ | แฮนด์บอล (กีฬาสากล) |
| หน่วยการเรียนรู้ที่
๔ | ดาบสองมือ (กีฬาไทย) |
| หน่วยการเรียนรู้ที่
๕ | การจัดกิจกรรมนันทนาการ |
| หน่วยการเรียนรู้ที่
๖ | น้ำใจนักกีฬา |

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน **พลศึกษา ๓** เล่มนี้ จะอำนวยความสะดวก
ต่อนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพและบรรลุตามเป้าหมายของหลักสูตร



ฝ่ายวิชาการ บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด



หน่วยการเรียนรู้ที่

๑

ทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย และหลักการออกกำลังกาย ๑

การเคลื่อนไหวของร่างกาย	๒
กิจกรรมทางกาย	๓
หลักการออกกำลังกาย	๖
แนวทางการปฏิบัติกิจกรรมทางกายแต่ละช่วงวัย	๑๕
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	๑๖
การนำหลักการ ความรู้ และทักษะการเคลื่อนไหวไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๑๘
สรุป	๒๑
คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้	๒๒
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๒๒
แหล่งเรียนรู้ท้ายหน่วย	๒๓

หน่วยการเรียนรู้ที่

๒

บาสเกตบอล (กีฬาสากล) ๒๔

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาบาสเกตบอล	๒๖
ทักษะกีฬาบาสเกตบอล	๓๐
วิธีการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	๔๔
กลวิธีการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	๔๖
แบบฝึกการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	๕๐
กฎ กติกาการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล	๕๙
ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	๗๙
แนวทางการพัฒนาศักยภาพการเล่นกีฬาบาสเกตบอล	๘๐



สรุป	๘๔
คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้	๘๕
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๘๕
แหล่งเรียนรู้ท้ายหน่วย	๘๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

แฮนด์บอล (กีฬาสากล)	๘๖
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาแฮนด์บอล	๘๘
ทักษะกีฬาแฮนด์บอล	๙๒
วิธีการเล่นกีฬาแฮนด์บอล	๑๑๔
กลวิธีการเล่นกีฬาแฮนด์บอล	๑๑๘
กฎ กติกาการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล	๑๒๑
ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล	๑๒๖
แนวทางการพัฒนาศักยภาพการเล่นกีฬาแฮนด์บอล	๑๒๗
สรุป	๑๓๑
คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้	๑๓๑
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๑๓๒
แหล่งเรียนรู้ท้ายหน่วย	๑๓๒



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

ดาบสองมือ (กีฬาไทย)	๑๓๓
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับดาบสองมือ	๑๓๕
ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติดาบสองมือ	๑๔๑
กฎ กติกาการแข่งขันดาบสองมือ	๑๔๔
ความปลอดภัยในการเล่นดาบสองมือ	๑๔๖
แนวทางการพัฒนาศักยภาพการเล่นดาบสองมือ	๑๔๖
สรุป	๑๔๐
คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้	๑๔๐
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๑๔๑
แหล่งเรียนรู้ท้ายหน่วย	๑๔๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

การจัดกิจกรรมนันทนาการ	๑๔๒
กิจกรรมนันทนาการ	๑๔๓
เกม	๑๔๓
สรุป	๒๐๒
คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้	๒๐๓
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	๒๐๓
แหล่งเรียนรู้ท้ายหน่วย	๒๐๓



หน่วยการเรียนรู้ที่

๖

น้ำใจนักกีฬา

๒๐๔

แนวทางการสร้างความมีน้ำใจนักกีฬา

๒๐๕

การประยุกต์ความมีน้ำใจนักกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๒๐๗

การดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

๒๑๐

สรุป

๒๑๐

คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้

๒๑๑

กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้

๒๑๑

แหล่งเรียนรู้ท้ายหน่วย

๒๑๑

บรรณานุกรม

๒๑๒



มาตรฐาน พ ๓.๑

เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด : สิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้

พ ๓.๑ ม.๓/๒ นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

๑ แนวคิด

การออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวร่างกาย การมีกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ซึ่งเราจำเป็นต้องมีความรู้เรื่องหลักการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ และมีทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อนำไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องจนเป็นกิจวัตรประจำวัน

๑ สารการเรียนรู้

๑. การเคลื่อนไหวของร่างกาย
๒. กิจกรรมทางกาย
๓. หลักการออกกำลังกาย
๔. แนวทางการปฏิบัติกิจกรรมทางกายแต่ละช่วงวัย
๕. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
๖. การนำหลักการ ความรู้ และทักษะการเคลื่อนไหวไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๑ จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการเคลื่อนไหวของร่างกายได้
๒. อธิบายกิจกรรมทางกายได้
๓. อธิบายหลักการออกกำลังกายได้
๔. ปฏิบัติกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นวิถีชีวิตได้
๕. นำหลักการ ความรู้ และทักษะการเคลื่อนไหวไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ



การเคลื่อนไหวของร่างกาย

การเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนที่เคลื่อนไหวได้เพื่อประโยชน์ในการใช้ชีวิต ซึ่งสามารถจำแนกรูปแบบการเคลื่อนไหวได้ ๒ ลักษณะ คือ

๑. การเคลื่อนไหวในการใช้ชีวิตประจำวัน
๒. การเคลื่อนไหวในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะ



การเคลื่อนไหวในการใช้ชีวิตประจำวัน

การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เป็นการเคลื่อนไหวที่ใช้อยู่ประจำวัน ได้แก่ การยืน การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การจับ การดึง การยก เป็นต้น ซึ่งการเคลื่อนไหวเหล่านี้จะใช้เป็นประจำ การปฏิบัติที่ถูกวิธีก็จะช่วยให้ความสามารถและประสิทธิภาพการใช้งานดีขึ้น และใช้งานได้ยาวนาน ตรงกันข้ามถ้าใช้งานไม่ถูกวิธีก็จะส่งผลต่อประสิทธิภาพการใช้งานลดลงด้วย ในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว มักไม่พบปัญหาจากการใช้การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้องมากนัก แต่จะส่งผลในช่วงที่มีอายุมากขึ้นเมื่อสภาพของร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมลง



การเคลื่อนไหวในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะ

การเคลื่อนไหวในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะ เป็นลักษณะของการเคลื่อนไหวเฉพาะแบบ ในการนำมาใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดนั้น ๆ เช่น การวิ่ง การเคลื่อนไหวแบบการก้าวเท้าตามกัน (Slide) การกระโดดในลักษณะต่าง ๆ ตามลักษณะกีฬา ซึ่งลักษณะของการกระโดดจะเป็นลักษณะเฉพาะ เช่น การกระโดดในกีฬาบาสเกตบอล การกระโดดในกีฬาวอลเลย์บอลมีลักษณะไม่เหมือนกัน

นอกจากการเคลื่อนไหวลักษณะเฉพาะในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาแล้ว ยังมีการเคลื่อนไหวในการทำงานหรือกิจกรรมเฉพาะบุคคล ได้แก่ การทำงานบ้าน การกวาดถูบ้าน การซื้อจากร้าน การขับรถ การพายเรือ เป็นต้น

ในการเคลื่อนไหวโดยทั่วไปแล้วไม่จะเป็นการเคลื่อนไหวแบบใดก็ตาม พอจะจำแนกออกได้ ๔ รูปแบบ

รูปแบบการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของร่างกาย

๑ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวที่ไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยใช้การบิดหรือหมุนของข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การก้มตัว การบิดตัว การหมุนคอ การก้มหรือเงย เป็นต้น

๒ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยมีระยะทางเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น การวิ่ง การเดิน การกระโดด เป็นต้น

๓ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบประกอบอุปกรณ์ เป็นการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ เพื่อให้วัตถุใช้งานได้ตามที่เราต้องการ เช่น การเล่นกีฬาเทนนิส การเล่นกีฬาตะกร้อ

๔ การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน หมายถึง การเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายโดยใช้การเคลื่อนไหว ๒ รูปแบบผสมกันหรือมีอุปกรณ์ประกอบ เช่น การยกน้ำหนัก การซื้อจากร้าน การเล่นกีฬาต่าง ๆ ที่มีอุปกรณ์ในการเล่น

ไม่จะเป็นการเคลื่อนไหวแบบใดก็ตามจะเกี่ยวข้องกับการใช้แรงซึ่งทำให้ร่างกายของเราเคลื่อนไหวได้ อันเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อด้วยการยืดและการหดของกล้ามเนื้อ โดยทำให้ข้อต่อของร่างกายที่มีกล้ามเนื้อพ่วงอยู่เคลื่อนไหว เช่น การพับ การเหยียด การหมุน เป็นต้น



กิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ ไม่จะเป็นการทำงาน การเดินทางโดยการเดินหรือซื้อจากร้าน และกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมทางกายสามารถจัดหมวดหมู่ได้เป็น ๔ ประเภท ได้แก่

๑ การทำงานประกอบอาชีพ (Occupational Activity) เช่น ทาบทนขาย ชนของขึ้นลง ถีบสามล้อ เกียวข้าว เป็นต้น

๒ การทำงานบ้าน งานสวน งานสนามในบริเวณบ้าน (Household Activity) เช่น ทำสวนบ้าน ทำครัว ล้างถ้วยชาม เช็ดถูกระจก ล้างซัดพื้น ถูบ้าน เก็บเกี่ยวดอกไม้ ผลไม้ ผัก ขุดดิน ตัดแต่งกิ่ง ดาบทน เป็นต้น

๓ การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (Transportation Activity) เช่น เดินไปทำงาน ถีบจักรยานไปทำงาน เดินไปทำธุระ เดินขึ้นบันได เป็นต้น

๔ การทำกิจกรรมในเวลาว่างหรืองานอดิเรก (Leisure Time Activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล เกม ถีบจักรยาน ลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ วิ่ง วิ่งเหยาะ เต้นแบบแอโรบิก วาดภาพ และการเล่นกีฬาต่าง ๆ เป็นต้น ตามรายละเอียดดังนี้

๔.๑ การออกกำลังกาย (Exercise)

การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นการออกแรงทางกายซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ เช่น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบโครงร่าง ระบบหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบย่อยอาหาร ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบสืบพันธุ์ขึ้น การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับกีฬา กีฬาจัดเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายจึงมีความหมายที่กว้างกว่ากีฬา เนื่องจากการออกกำลังกายได้รวมกิจกรรมที่ไม่ต้องมีกฎกติกาหรือระเบียบในการเล่นหรือการแข่งขันไว้ด้วย การออกกำลังกายประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

- การเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การล้ม การกลิ้งตัวหรือการม้วนตัว



การกระโดด



การเต้นแบบแอโรบิก

- การออกกำลังกายประกอบดนตรี เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นรำ หรือลีลาศ



กิจกรรมเข้าจังหวะ

- การบริหารกาย เช่น กายบริหาร การรำมวยจีน การรำพลอง โยคะ หรือการเดินแบบแอโรบิก



การว่ายน้ำ

- การออกกำลังกายทางน้ำ เช่น ว่ายน้ำ แอโรบิกในน้ำ เล่นโยคะในน้ำ



การออกกำลังกายด้วยน้ำหนักของตนเอง

- การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก (Weight Training) สำหรับนักเรียนอายุต่ำกว่า ๑๗ ปี ให้ใช้การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักของตนเอง (Body weight) เช่น การโหนราวดึงข้อ การดันพื้น เป็นต้น การใช้ดัมเบล (Dumbbells) บาร์เบล (Barbells) ชูตหรืออุปกรณ์ในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ซึ่งเป็นการออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก เหมาะสำหรับผู้มีอายุ ๑๗ ปีขึ้นไป เพราะอาจมีผลต่อการพัฒนาด้านความสูง

๔.๒ เกม (Game)

เกม คือ การละเล่นเพื่อความสนุกสนาน เกมเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายแต่มีความหมายกว้างกว่ากีฬาเช่นเดียวกับการออกกำลังกาย เกมประกอบด้วย เกมเบ็ดเตล็ด เกมพื้นฐาน เกมันทนาการ และเกมที่จะนำไปสู่กีฬา เป็นต้น



เกมันทนาการ

๔.๓ กีฬา (Sport)

กีฬา คือ การออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่มีการกำหนดรูปแบบ วิธีการเล่น กฎ กติกา และมีการแข่งขันด้วย กีฬาแบ่งออกได้หลายประเภท เช่น

- กีฬาประเภทบุคคล เช่น เทนนิส (Tennis) เทเบิลเทนนิส (Table Tennis) กรีฑา (Athletic) ยิมนาสติก (Gymnastic) ยกน้ำหนัก (Weight Lifting) แบดมินตัน (Badminton) และสควอช (Squash)

● กีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล (Football) วอลเลย์บอล (Volleyball) บาสเกตบอล (Basketball) รักบี้ฟุตบอล (Rugby Football) แฮนด์บอล (Handball) ซอฟต์บอล (Softball) และฮอกกี้ (Hockey) เป็นต้น

● กีฬาประเภทต่อสู้ป้องกันตัว เช่น มวยไทย (Thai Boxing) มวยสากล (Boxing) ยูโด (Yudo) คาราเต้ (Karate) เทควันโด (Taekwondo) และวูซู (Wushu)

● กีฬาทางน้ำ เช่น ว่ายน้ำ (Swimming) กระโดดน้ำ (Diving) โปโลน้ำ (Water Polo) และระบำใต้น้ำ (Synchronized Swimming)

● กีฬาประกอบดนตรี เช่น สีสาส (Dance Sport) ยิมนาสติก (Gymnastics) และยิมนาสติกลีลาใหม่ (Rhythmic Gymnastics)

● กีฬานันทนาการ เช่น หมากรุก (Chess) หมากรอก (Draughts) หรือหมากรุกกระดานต่าง ๆ (Abstract Strategy Game) บริดจ์ และสเนกเกอร์ (Snooker)



กีฬา วอลเลย์บอลชายหาด



หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายไม่ใช่เรื่องที่ย่างยากสลับซับซ้อนอะไรมากนัก เพราะการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่เราทุกคนต่างมีความคุ้นเคยกระทำกันในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว แต่การออกกำลังกายนั้นก็จำเป็นต้องมีหลักการในการออกกำลังกาย อันจะช่วยให้การออกกำลังกายเกิดประโยชน์ต่อผู้ออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ที่ควรจะได้รับ อีกทั้งการมีหลักการในการออกกำลังกายที่ถูกต้องยังช่วยป้องกันอันตรายหรือการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นในการออกกำลังกายได้อีกด้วย หลักการออกกำลังกายที่สำคัญ ๆ มีดังต่อไปนี้

๑ ตรวจสอบสุขภาพกับแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ผู้ที่หยุดการออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน ๆ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๓๕ ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวโดยเฉพาะโรคหัวใจ ไวร้ระดับอักเสบมี หอบหืด เบาหวาน ความดันเลือด ควรมีการตรวจสอบสุขภาพกับแพทย์ก่อนการออกกำลังกายในครั้งแรก และตรวจเป็นระยะ ๆ ตามที่แพทย์ได้นัดหมายไว้ เพราะแพทย์จะได้ให้คำแนะนำโดยเฉพาะเพื่อให้สามารถออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย สำหรับคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้วก่อนออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องตรวจกับแพทย์ก่อน แต่โดยทั่วไปแล้วทุกคนควรมีการตรวจสอบสุขภาพประจำปีกับแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๓๕ ปีขึ้นไป

๒ ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักและวิธีการในการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง

นอกเหนือจากการมีความรู้ความเข้าใจในหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปแล้ว การศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและวิธีการในการออกกำลังกายเฉพาะอย่างก็เป็นสิ่งสำคัญ ยกตัวอย่างเช่น ถ้าต้องการจะเล่นฮอกกี้ซึ่งต้องใช้ไม้เป็นอุปกรณ์ในการเล่น เราต้องทราบก่อนว่าการตีลูกฮอกกี้ที่นั้นห้ามเหวี่ยงไม้เกินระดับเอว เนื่องจากเพื่อความปลอดภัยของผู้เล่น แต่ถ้าเราไม่ศึกษาให้ดีเสียก่อนแล้วไปเล่น เราอาจจะตีลูกแล้วเหวี่ยงไม้เลเยระดับเอวจนทำให้เกิดอันตรายกับผู้ร่วมเล่นได้ หรือถ้าต้องการจะเล่นแบดมินตันก็ควรต้องทราบว่าการตีลูกแบดมินตันนั้นต้องใช้ข้อมือไม่ใช่ใช้แรงจากแขน ตรงกันข้าม ถ้าเราต้องการจะเล่นเทนนิสก็ต้องตีลูกเทนนิสด้วยการใช้แรงจากแขนไม่ใช่การใช้ข้อมือ เป็นต้น

๓อบอุ่นร่างกาย (Warm-Up) ก่อนการออกกำลังกาย

ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นจำนวนไม่น้อยมักจะขาดการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะเห็นว่าการอบอุ่นร่างกายเป็นเรื่องเสียเวลา รู้สึกอึดอัดที่จะอบอุ่นร่างกายหรือไม่เห็นประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย ทั้ง ๆ ที่การอบอุ่นร่างกายเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายช่วยทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายพร้อมที่จะออกกำลังกายอันจะทำให้การออกกำลังกายได้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ และยังช่วยป้องกันอันตรายหรือการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นอีกด้วย การอบอุ่นร่างกายที่ดีควรประกอบด้วยการเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น กล้ามเนื้อขา ลำตัว หัวไหล่ และแขน โดยเหยียดค้างไว้ประมาณ ๘-๑๐ วินาที และแต่ละท่าควรทำซ้ำกัน ควรมีการบริหารข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น คอ ไหล่ ศอก ข้อมือ นิ้วมือ สะโพก หัวเข่าและข้อเท้า การบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กระโดดตบมือเหนือศีรษะหรือกระโดดตบมือได้เข้าการวิ่งเหยาะ ๆ หรือการวิ่งก้าวเท้ายาว ๆ ในระยะ ๓๐-๕๐ เมตร เป็นต้น



การอบอุ่นร่างกายเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการออกกำลังกาย

การอบอุ่นร่างกายที่ดีควรพยายามให้ทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้รับการบริหารอย่างเหมาะสม และเพียงพอ ไม่น้อยเกินไปหรือไม่มากเกินไป ควรทำให้สมดุลกัน คือถ้าทำทางด้านซ้ายก็ต้องมีการทำทางด้านขวา ถ้าทำทางด้านหน้าก็ต้องมีการทำทางด้านหลัง เป็นต้น และควรบริหารอวัยวะเฉพาะส่วนให้สอดคล้องกับชนิดของการออกกำลังกายที่จะกระทำเป็นพิเศษ เช่น ถ้าจะวิ่งก็ควร

เน้นการบริหารข้อเท้า หัวเข่า และขาให้มากกว่าปกติ ถ้าจะเล่นบาสเกตบอลก็ต้องบริหารหัวไหล่ แขน และข้อมือให้มากกว่าปกติ นอกเหนือจากการบริหารส่วนอื่น ๆ แล้ว

๕ เลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในชนิดที่ชอบและสามารถกระทำได้

เราควรเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในชนิดที่เราชอบ เพราะความชอบจะก่อให้เกิดความสนุกสนาน และความสนุกสนานนี้เองที่เป็นเหตุผลสำคัญที่สุดของคนส่วนใหญ่ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ความสนุกสนานและความชอบในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานั้นมักมาจากการที่เรามีทักษะในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี เราจึงควรฝึกฝนให้มีทักษะในกีฬาหลาย ๆ ชนิด ทั้งประเภททีมและประเภทเดี่ยวหรือบุคคล เพื่อที่จะทำให้เรามีโอกาสออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น และในการเลือกชนิดของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรเลือกชนิดที่เราชอบมากที่สุดและสามารถที่จะออกกำลังกายหรือเล่นได้



ควรเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในชนิดที่เราชอบ

๖ เลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและวัย

ถึงแม้จะมีการยอมรับกันว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับการบริหารก็ตาม แต่ไม่ได้หมายความว่าการเล่นน้ำจะเป็นการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ดีที่สุดของแต่ละคน ทั้งนี้เพราะนอกจากความชอบแล้ว การเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมกับเพศและวัยของแต่ละคนก็เป็นเรื่องสำคัญ ถึงแม้ในปัจจุบันมีการพูดถึงสิทธิและความเสมอภาคทางเพศก็ตาม แต่ก็กีฬาหรือการออกกำลังกายบางชนิดอาจไม่เหมาะสมกับผู้หญิง ยกตัวอย่างเช่น การชกมวย ถึงแม้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจะสามารถชกมวยได้ก็ตาม แต่การชกมวยนั้นเหมาะสำหรับเพศชายมากกว่า ทั้งนี้เพราะอันตรายอาจเกิดกับผู้หญิงได้มากกว่าผู้ชาย



ว่ายน้ำเป็นกีฬาที่สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย

นอกจากเรื่องเพศแล้วเรื่องวัยก็ต้องคำนึงถึงด้วยเช่นกัน ในวัยเด็กควรออกกำลังกายในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ ไม่ควรเลือกการออกกำลังกายประเภทปะทะหรือต่อสู้กัน เช่น การชกมวยหรือประเภทที่มีแรงมากระแทกมาก ๆ เช่น การยกน้ำหนัก หรือยิมนาสติกที่เกิดแรงกระแทกมาก ๆ เพราะมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายได้ ในวัยรุ่นร่างกายมี

พัฒนาการค่อนข้างมากควรเลือกประเภทการออกกำลังกายที่ส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของร่างกาย เช่น กีฬาที่ต้องใช้แรงหรือใช้กำลังมาก ๆ เน้นความคล่องแคล่วว่องไวหรือฝึกให้ใช้ทักษะเฉพาะอย่าง เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล แบดมินตัน เป็นต้น และกีฬาที่ช่วยเพิ่มความสูงของร่างกาย เช่น โยคะ ว่ายน้ำ บาสเกตบอล เพราะเป็นกีฬาที่ใช้การยืดข้อต่อของร่างกาย และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็ควรออกกำลังกายประเภทเบา ๆ ไม่มีการเคลื่อนไหวหรือการเปลี่ยนทิศทางที่รวดเร็วเกินไป ไม่มีการปะทะ หรือถ้าต้องการเล่นแบดมินตัน หรือเทนนิสก็ควรเลือกเล่นประเภทคู่มากกว่าประเภทเดี่ยว ควรเน้นการเล่นเพื่อสุขภาพมากกว่าการเล่นเพื่อแข่งขัน

๖ เลือกสถานที่ในการออกกำลังกายให้เหมาะสม

สถานที่ที่สามารถออกกำลังกายได้มีหลายรูปแบบ เช่น โรงยิมเนเซียม (Gymnasium) สนามกีฬา สระว่ายน้ำ หรือที่ว่างที่สามารถออกกำลังกายได้ ควรเลือกสถานที่ในการออกกำลังกายให้เหมาะสม กล่าวคือสถานที่ในการออกกำลังกายควรโปร่ง โล่ง ไม่อับชื้น มีการระบายหรือถ่ายเทอากาศที่ดี มีแสงสว่างเพียงพอ แต่ถ้าอากาศร้อนมากอาจต้องเลือกออกกำลังกายภายในโรงยิมเนเซียมหรือในห้อง



สถานที่ในการออกกำลังกายควรโปร่ง โล่ง ไม่อับชื้น

ปรับอากาศแทนบริเวณสนามกลางแจ้ง สำหรับห้องปรับอากาศนั้นต้องมีการทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศเป็นประจำ มีพัดลมระบายอากาศ และมีแสงแดดผ่านได้ด้วย สถานที่ในการออกกำลังกายต้องมีความปลอดภัย คือควรเป็นบริเวณที่เป็นสัดส่วนสำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ ไม่มียานพาหนะผ่านไปมา มีรั้วกั้นระหว่างสนามกีฬากับถนน พื้นสนามกีฬาต้องเรียบไม่ขรุขระ ไม่มีหลุมไม่มีบ่อ หรือเศษวัสดุที่อาจเป็นอันตราย เช่น กระเบื้อง ตะปู หรือเศษไม้ ปลายแหลม ต้องไม่เป็นที่เปียกหรือลื่น

เพราะอาจไม่มีความปลอดภัยต่อตัวเองและทรัพย์สินได้ ควรห่างไกลมลพิษทางอากาศ คือต้องไม่มีควันไฟ ไม่มีไอเสียจากเครื่องจักรหรือเครื่องยนต์ สถานที่ออกกำลังกายบางแห่ง เช่น สระว่ายน้ำต้องคำนึงถึงความสะดวกเป็นพิเศษด้วย

๗ คำนึงถึงสภาพอากาศขณะออกกำลังกาย

การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายให้เหมือนทุก ๆ ครั้งที่กระทำได้ เช่น ทุก ๆ วันสามารถวิ่งรอบสนามฟุตบอลได้วันละ ๕ รอบ แต่ในบางวันที่มีสภาพดินฟ้าอากาศไม่เหมาะสมก็ไม่ควรวิ่งให้ครบ ๕ รอบเหมือนกับทุก ๆ วัน โดยปกติแล้วสภาพอากาศที่เย็นจะเหมาะกับการออกกำลังกายมากกว่าสภาพอากาศที่ร้อน ทั้งนี้เพราะในขณะที่มีการออกกำลังกายร่างกาย

จะมีกระบวนการเผาผลาญอาหารหรือเมแทบอลิซึม (Metabolism) เพิ่มขึ้นเพื่อให้ได้พลังงานตาม ที่ร่างกายต้องการ ซึ่งผลของการเกิดกระบวนการ เมแทบอลิซึมจะทำให้ร่างกายเกิดความร้อนเพิ่มขึ้น และเมื่อร่างกายมีอุณหภูมิเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ร่างกาย จะมีกระบวนการในการรักษาความสมดุลของ อุณหภูมิร่างกายไว้โดยการพยายามระบายความร้อน ออกจากร่างกาย ดังนั้น ถ้าออกกำลังกายในที่ อากาศเย็นร่างกายก็สามารถระบายความร้อน ออกจากร่างกายได้โดยง่าย แต่ถ้าอากาศร้อนนอกจาก ร่างกายจะมีปัญหาในการระบายความร้อนนอกจากร่างกายแล้ว ความร้อนจากภายนอกอาจเข้าสู่ร่างกาย อีกด้วย ซึ่งจะเป็นปัญหาในการออกกำลังกายต่อไป



ควรออกกำลังกายในที่อากาศถ่ายเท และบริสุทธิ์

นอกจากอุณหภูมิแล้ว ความชื้นก็มีบทบาทสำคัญต่อการออกกำลังกายเช่นกัน กล่าวคือ สภาพอากาศที่มีความชื้นน้อยจะทำให้การออกกำลังกายสามารถกระทำได้ดีกว่าสภาพอากาศ ที่มีความชื้นมาก ทั้งนี้เพราะถ้าสภาพอากาศมีความชื้นมากจะมีปริมาณไอน้ำในอากาศมาก เมื่อร่างกาย จะระบายความร้อนออกจากร่างกายขณะออกกำลังกาย ซึ่งมักอยู่ในลักษณะของการหลั่งเหงื่อ ออกมานั้นจะกระทำได้ดีด้วยความลำบากเนื่องจากในอากาศมีไอน้ำมาก ดังนั้น สภาพอากาศที่ เหมาะสมกับการออกกำลังกายจึงควรเป็นลักษณะอากาศแบบเย็นและความชื้นไม่มาก ในทางตรงข้าม สภาพอากาศที่ไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกายมากที่สุดคือ สภาพอากาศแบบร้อนชื้น

มักมีคำถามอยู่เสมอ ๆ ว่าควรออกกำลังกายเวลาไหนดี เวลาเช้า หรือเวลาเย็น ความจริงแล้ว การออกกำลังกายสามารถทำได้ตลอดเวลาไม่มีข้อกำหนดที่ตายตัวว่าต้องเป็นเวลาใด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ความเหมาะสมของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ การออกกำลังกายเวลาเช้าอุณหภูมิยังไม่ค่อยสูงนัก อากาศแจ่มใส เนื่องจากยังไม่ค่อยมีมลพิษ แต่เวลาเย็นถึงแม้อุณหภูมิจะไม่ต่ำเท่าตอนเช้า มีสภาพมลพิษบ้าง แต่ดีตรงที่ตลอดทั้งวันที่ผ่านมาเราอาจมีความเครียดจากการทำงานหรือ จากชีวิตประจำวัน พอได้มาออกกำลังกายก็จะช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียดลงไปได้มาก การออกกำลังกายเวลาเย็นไม่ต้องเร่งรีบเหมือนเวลาเช้า และเมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้วก็ช่วยให้ นอนหลับได้ดีขึ้น บางคนอาจไม่มีเวลาในการออกกำลังกายในเวลาเช้าหรือเวลาเย็นเลย ก็สามารถ ออกกำลังกายได้ในช่วงที่ว่างโดยอาจเป็นช่วงพัก หรือแม้แต่อาจใช้การออกกำลังกายเข้ามาสู่การทำงาน เช่น ใช้การเดินไปมาระหว่างอาคารแทนการใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟต์ ดังนั้น เราควรเลือกช่วงเวลา ในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเองเป็นสำคัญ ถ้าไม่สามารถออกกำลังกายในช่วงเวลาหนึ่งเวลาใด ได้โดยเฉพาะ

๘ แต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นควรสวมใส่ชุด ให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายเสมอ เพราะจะช่วยทำให้การเคลื่อนไหว หรือการ ออกกำลังกายเป็นไปได้อย่างอิสระเต็มที่ และ ช่วยในการป้องกันอุบัติเหตุหรืออันตรายในขณะ ออกกำลังกายอีกด้วย ถ้าอากาศเย็นก็ควรเลือกชุด ที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย เช่น ชุดวอร์มหรือ เสื้อแขนยาว เป็นต้น แต่ถ้าอากาศร้อนหรือ เป็นการออกกำลังกายที่ยาวนาน เช่น การวิ่ง มารathon ก็ควรเลือกชุดที่ระบายความร้อนได้ดี สำหรับเสื้อชุดในการออกกำลังกายนอกจากจะเลือกให้สวยงามตามความชอบแล้ว ก็ควรคำนึงถึง ด้วยว่าถ้าออกกำลังกายกลางแจ้ง ชุดสีเข้มจะดูดความร้อนได้มากกว่าชุดสีอ่อน ซึ่งจะทำให้การ ออกกำลังกายไม่ดีเท่าที่ควร ควรสวมถุงเท้าเสมอเพราะนอกจากจะช่วยป้องกันรองเท้ากัดแล้ว ยังช่วย ชับเหงื่อและทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพมากขึ้นอีกด้วย รองเท้าควรเลือกให้เหมาะสมกับ ชนิดของการออกกำลังกายด้วย เช่น ถ้าวิ่งก็ควรใส่รองเท้าวิ่งที่เบาและมีส่วนช่วยป้องกันการกระแทก ถ้าเล่นตะกร้อหรือบาสเกตบอลก็ควรใส่รองเท้าหุ้มส้น ถ้าเล่นฟุตบอลก็ควรใส่รองเท้าที่มีปุ่ม หรือ ถ้าเล่นเทนนิสก็ควรเลือกรองเท้าพื้นแข็งทนทาน เป็นต้น



การสวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย จะช่วยให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างอิสระเต็มที่

๙ ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปหรือจากเบาไปหนัก

ผู้ที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ ๆ ไม่ควรทำตามอย่างผู้ที่ออกกำลังกายมานาน ๆ แล้วแบบทันทีทันใด ตัวอย่างเช่น เห็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีวิ่งรอบสนามฟุตบอลวันละ ๑๐ รอบ แล้วอยากจะมี สมรรถภาพทางกายดีเหมือนเขาจึงไปวิ่งวันละ ๑๐ รอบเหมือนกัน ผลที่เกิดขึ้นก็จะทำให้เกิด การบาดเจ็บ การปวด เมื่อยล้า และในที่สุดก็จะไม่ออกกำลังกายอีกต่อไป ผู้ที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ ๆ ต้องทำแบบค่อยเป็นค่อยไป ตัวอย่างเช่น ช่วงแรกอาจจะเริ่มจากการเดินธรรมดา ต่อมาเดินให้เร็วขึ้น ต่อมาวิ่งสลับกับการเดิน ต่อมาวิ่งต่อเนื่องและต่อมาวิ่งให้ได้ระยะทางมากขึ้นหรือวิ่งให้เร็วขึ้น เป็นต้น

๑๐ ไม่ออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารทันที

ในขณะที่มีการออกกำลังกายเลือดจะไปเลี้ยงที่กล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้อง กับการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก ดังนั้น ต้องคำนึงถึงการรับประทานอาหารก่อนการออกกำลังกายด้วย ทั้งนี้เพราะถ้ากระเพาะอาหารมีอาหารเหลืออยู่ เลือดส่วนหนึ่งต้องไปเลี้ยงที่กระเพาะอาหาร ทำให้เลือดที่จะไปเลี้ยงที่กล้ามเนื้อน้อยลง ขณะเดียวกันถ้ามีปริมาณอาหารในกระเพาะอาหารมาก

และยังถูกย่อย ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวอย่างแน่นอน โดยปกติควรรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายประมาณ ๓ ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นอาหารประเภทไขมัน ควรใช้เวลาอย่างน้อย ๔ ชั่วโมง เพราะไขมันย่อยยาก

สำหรับการรับประทานอาหารของผู้ที่ออกกำลังกายกับผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย มีหลักการที่เหมือนกันคือ ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ แต่ต่างกันที่ผู้ที่ออกกำลังกายต้องรับประทานอาหารในปริมาณที่มากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย และอาหารที่สำคัญมากต่อการออกกำลังกายคือ อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ซึ่งให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเพราะเป็นสารอาหารที่มีบทบาทในการให้พลังงานแก่ร่างกายและย่อยง่าย

๑๑ ขณะออกกำลังกายอย่าให้ร่างกายขาดน้ำ

ในอดีตมีความเชื่อว่าขณะออกกำลังกายไม่ควรดื่มน้ำเพราะจะทำให้จุกเสียด หรือทำให้ร่างกายไม่มีความอดทน แต่ในปัจจุบันนี้เป็นที่ยอมรับแล้วว่าถ้าร่างกายสูญเสียน้ำมากกว่าปกติจะทำให้ประสิทธิภาพในการออกกำลังกายลดลงหรืออาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายด้วย ทั้งนี้เพราะร่างกายมีน้ำถึงประมาณร้อยละ ๗๐ ของน้ำหนักร่างกาย และในการแข่งขันวิ่งระยะทางไกล ๆ หรือการแข่งขันกีฬาที่ยาวนาน ในกฎกติกาต้องมีจุดให้น้ำนักกีฬาด้วย หลาย ๆ คนอาจมีความเชื่อว่าไม่ควรดื่มน้ำขณะออกกำลังกายเพราะจะช่วยในการลดน้ำหนักได้ แต่ความเป็นจริงแล้วไม่ใช่ เพราะเมื่อร่างกายสูญเสียน้ำไป ร่างกายจะมีกลไกทำให้ร่างกายเกิดความกระหายน้ำและต้องดื่มน้ำไปทดแทน ภายหลังจากการออกกำลังกายแบบปกติการดื่มน้ำเปล่าถือว่าดีที่สุด ทั้งนี้เพราะร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่จากอาหารที่รับประทานปกติเพียงพออยู่แล้ว แต่ถ้าออกกำลังกายมากจนเกินไป การดื่มเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่อาจช่วยให้ดีขึ้นได้

๑๒ หยุดออกกำลังกายทันทีถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย

ร่างกายของเรานั้นจะมีอาการที่เป็นสัญญาณคอยเตือนให้ทราบถึงความผิดปกติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในร่างกายอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น ถ้าตัวร้อนแสดงว่ามีไข้ ถ้ามีน้ำมูกแสดงว่าเป็นหวัด แม้แต่ทุกครั้งที่เราไปพบแพทย์ก็ถูกถามเสมอว่าเป็นอะไร ดังนั้น ทุกครั้งที่มีการผิดปกติเกิดขึ้นนั้นแสดงว่าร่างกายมีปัญหาบางอย่างเกิดขึ้น อาการผิดปกติมีทั้งแบบที่ไม่เป็นอันตรายและแบบเป็นอันตรายถึงขนาดที่อาจทำให้เสียชีวิตก็เป็นได้ อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นขณะออกกำลังกายที่ถือว่าไม่เป็นอันตราย เช่น เมื่อเริ่มออกกำลังกายในช่วงแรก ๆ จะรู้สึกวุ่นวายเหนื่อย นั่นเป็นเพราะร่างกายอยู่ในระหว่างการปรับตัวเมื่อออกกำลังกาย โดยถ้าออกกำลังกายต่อไปจะหายเอง แต่ถ้าความเหนื่อยนั้นไม่หายไปและยังมากขึ้นเรื่อย ๆ ก็ต้องหยุดการออกกำลังกาย อาการที่ควรหยุดการออกกำลังกายทันทีคือ รู้สึกหน้ามืด ใจสั่น แน่นหน้าอก หายใจไม่ค่อยออก

นอกจากนี้ควรหยุดออกกำลังกายเมื่อมีอาการบาดเจ็บ หรือร่างกายมีอาการไม่สบาย เพราะถ้ายังฝืนออกกำลังกายในขณะที่มีอาการบาดเจ็บหรือไม่สบายจะยิ่งทำให้มีอาการบาดเจ็บหรือไม่สบายเพิ่มมากขึ้น อันจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างยิ่ง

๑๓ ออกกำลังกายให้เพียงพอ

มักมีคำถามอยู่เสมอว่า ควรออกกำลังกายมากน้อยเพียงใดจึงจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพราะถ้าออกกำลังกายน้อยเกินไปก็จะไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร ในขณะที่เดียวกันถ้าออกกำลังกายมากเกินไปก็จะทำให้เกิดโทษได้เช่นกัน ดังเช่นคำกล่าวที่เกี่ยวกับการใช้ร่างกายว่า **“ร่างกายของคนเรามีไว้เพื่อใช้ออกกำลังกาย แต่ถ้าใช้น้อยเกินไปก็เฉา และถ้าใช้มากเกินไปก็ช้า”** หลักที่ใช้พิจารณาความเพียงพอสำหรับการออกกำลังกายที่สำคัญมี ๓ ประการด้วยกัน คือ ความหนัก (Intensity) หรือความเหนื่อยในการออกกำลังกาย ความนาน (Duration) ในการออกกำลังกาย และความบ่อยหรือความถี่ (Frequency) ในการออกกำลังกาย

๑๓.๑ ความหนัก (Intensity) หรือความเหนื่อยในการออกกำลังกาย

โดยปกติแล้วอาการที่เราารู้สึกว่าเหนื่อยก็คือการที่เราร่างกายใจเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติมาก แต่ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬานั้นการกำหนดระดับความหนักหรือความเหนื่อยมักจะใช้อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate : H.R.) เป็นดัชนีที่กำหนดระดับความหนักหรือความเหนื่อยในการออกกำลังกาย โดยถือว่าแต่ละคนมีอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate : MHR) เท่ากับ ๒๒๐-อายุ เช่น นาย ก. อายุ ๒๐ ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของนาย ก. จะเท่ากับ ๒๒๐-๒๐ = ๒๐๐ ครั้งต่อนาที และในการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพต้องมีการกำหนดระดับชีพจรเป้าหมาย (Target Heart Rate) ระดับชีพจรเป้าหมายมีค่าประมาณร้อยละ ๖๐-๘๐ ของชีพจรสูงสุด จากตัวอย่างข้างต้น นาย ก. มีอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดเท่ากับ ๒๒๐-๒๐ = ๒๐๐ ครั้งต่อนาที ดังนั้น ร้อยละ ๖๐ ของ ๒๐๐ เท่ากับ ๖๐ คูณ ๒๐๐ เท่ากับ ๑๒๐ ครั้งต่อนาที และร้อยละ ๘๐ ของ ๒๐๐ เท่ากับ ๘๐ คูณ ๒๐๐ เท่ากับ ๑๖๐ ครั้งต่อนาที หมายความว่า ถ้านาย ก. ต้องออกกำลังกายให้ชีพจรอยู่ระหว่าง ๑๒๐-๑๖๐ ครั้งต่อนาที จึงจะถือว่านาย ก. ออกกำลังกายที่มีความหนักหรือความเหนื่อยอย่างเพียงพอ

๑๓.๒ ความนาน (Duration) ในการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนอกจากจะต้องออกกำลังกายให้มีความหนักหรือความเหนื่อยอย่างเพียงพอแล้ว ยังต้องออกกำลังกายแต่ละครั้งให้นานพอด้วยจึงจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย โดยทั่วไปกำหนดไว้ว่าควรออกกำลังกายแต่ละครั้งให้นานประมาณ ๓๐ นาที แต่คนที่เริ่มออกกำลังกายใหม่อาจเริ่มต้นโดยใช้เวลาประมาณ ๑๕-๒๐ นาที หรือให้เหมาะสมกับตัวเองก่อน และคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำก็อาจจะออกกำลังกายได้มากกว่าครั้งละ ๓๐ นาที

๑๓.๓ ความบ่อยหรือความถี่ (Frequency) ในการออกกำลังกาย

โดยปกติแล้วเราควรออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน แต่ถ้าเราไม่สามารถออกกำลังกายได้ทุกวัน อย่างน้อยเราควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ วัน โดยอาจจะเป็นวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ หรือวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เป็นต้น

๑๔ ควรมีการทำให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพเดิม (Cool Down) หลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

ในขณะที่มีการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายที่หนักๆ หัวใจจะมีการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะอวัยวะส่วนที่ร่างกายใช้งานอยู่จำนวนมาก ขณะเดียวกันเลือดก็ถูกส่งจากส่วนต่าง ๆ ดังกล่าว กลับคืนสู่หัวใจ (Venous Return) เป็นจำนวนมากเช่นกัน ในสภาวะดังกล่าวจะดำเนินไปตามปกติ (อยู่ในสภาวะสมดุล) แต่ถ้าร่างกายมีการออกกำลังกายอย่างหนักอยู่เป็นเวลานาน ๆ แล้วเกิดหยุดการออกกำลังกายนั้นอย่างทันทีทันใด ผลที่เกิดขึ้นก็จะทำให้เลือดที่กลับคืนสู่หัวใจน้อยลงเป็นอย่างมาก จนอาจทำให้หัวใจอยู่ในสภาวะขาดเลือดที่จะส่งออกจากร่างกายได้ ซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกายเป็นอย่างมากอาจทำให้เสียชีวิตได้ ดังนั้น ภายหลังจากการที่มีการออกกำลังกายโดยเฉพาะการออกกำลังกายที่หนัก ๆ จึงไม่ควรหยุดการออกกำลังกายทันทีทันใด แต่ควรจะลดความหนักของการออกกำลังกายนั้นเป็นลำดับ ๆ เช่น ถ้าเราวิ่งมาราธอนหรือการวิ่งระยะไกล ๆ หลังจากที่เราเข้าเส้นชัยแล้วควรวิ่งเหยาะ ๆ และต่อด้วยการเดินระยะหนึ่ง แล้วจึงค่อยหยุดวิ่ง

นอกเหนือจากหลักการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้นแล้ว เราควรรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์และเพียงพอต่อร่างกาย มีการพักผ่อนที่เพียงพอ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีมีความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ มีอากาศที่บริสุทธิ์และมีการถ่ายเทที่ดี ขับถ่ายอุจจาระเป็นประจำ ทำจิตใจและอารมณ์ให้ร่าเริงแจ่มใสตลอดเวลา และพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การไม่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่หรือรับประทานอาหารที่มีรสจัด เป็นต้น



แนวทางการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย แต่ละช่วงวัย

หลังจากที่นักเรียนได้เรียนรู้ การเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมทางกาย และหลักการการออกกำลังกายมาแล้วข้างต้น นักเรียนควรจะได้เรียนรู้ถึงแนวทางที่นักเรียนสามารถนำมาเป็นหลักในการถือปฏิบัติ และสามารถเผยแพร่ความรู้ให้กับคนรอบข้างของตนเองนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเกิดเป็นวิถีชีวิตต่อไปได้

กิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับคนในกลุ่มวัยต่าง ๆ เช่น เด็กปฐมวัย วัยเรียนและวัยรุ่น วัยทำงาน (ผู้ใหญ่) วัยสูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด ซึ่งมีสรีรวิทยา วิถีชีวิต และความต้องการมีกิจกรรมทางกายที่แตกต่างกันทั้งรูปแบบ ระยะเวลา ความหนักเบา เพื่อให้เกิดประโยชน์ด้านสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย อย่างไรก็ตามพึงระลึกว่า การมีกิจกรรมทางกายไม่ว่าจะมีระยะเวลา รูปแบบหรือความหนักเบาเท่าไร ย่อมดีกว่าการไม่มีกิจกรรมทางกายเลย และควรเริ่มต้นจากการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ด้วยการมีกิจกรรมทางกายระดับเบาอย่างสม่ำเสมอตลอดวัน และค่อย ๆ เพิ่มความหนักของกิจกรรมทางกาย รวมถึงระยะเวลาให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตและความพร้อมของร่างกายตนเองต่อไป

ข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับคนในกลุ่มวัยต่างๆ มีดังนี้

เด็กปฐมวัย (แรกเกิด-๖ ปี) เน้นการเคลื่อนไหวบนพื้น (Floor-Based Activity) เช่น ชันคอ คว่ำ คลาน สำหรับทารกแรกเกิด - ๑ ปี และให้มีกิจกรรมทางกายผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน วิ่ง ปีนป่าย กระโดด และการเล่นที่หลากหลาย สะสมอย่างน้อย ๑๘๐ นาทีต่อวัน ในเด็กปฐมวัยที่โตมากขึ้น

วัยเรียนและวัยรุ่น (๗-๒๑ ปี) ให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก สะสมอย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน

วัยผู้ใหญ่ (๒๒-๖๐ ปี) ให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ หรือมีกิจกรรมทางกายระดับหนักอย่างน้อย ๗๕ นาทีต่อสัปดาห์ และกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กิจกรรมเพิ่มความอ่อนตัวของกล้ามเนื้ออย่างน้อย ๒ ครั้งต่อสัปดาห์ เน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ขา สะโพก หลัง ท้อง หน้าอก ไหล่ ต้นแขน โดยหญิงตั้งครรภ์หรือหลังคลอด



ก็สามารถมีกิจกรรมทางกายได้เหมือนผู้ใหญ่ปกติ โดยอาจมีข้อควรระวังเพิ่มเติมตามแต่ละช่วงของการตั้งครรภ์

วัยสูงอายุ (๖๕ ปี ขึ้นไป) ให้มีกิจกรรมทางกายเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ แต่เพิ่มกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและป้องกันการหกล้ม อย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์ รวมถึงกิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์

คนทุกกลุ่มวัย ควรลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ด้วยการลุกเดินไปมาหรือลุกขึ้นยืน และยืดเหยียดร่างกาย ทุก ๑-๒ ชั่วโมง จากอิริยาบถทำนั่งหรือนอนราบ โดยในเด็กปฐมวัย วัยเด็กและวัยรุ่น ควรจำกัดการใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูทีวี หรือเล่นโทรศัพท์มือถือในแต่ละวัน หรือไม่ให้ใช้อุปกรณ์เหล่านี้เลยจนกว่าจะอายุ ๒ ปี

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งจะสามารถส่งผลดีต่อสุขภาพ เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และสังคม ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนมีความเกี่ยวข้องกับ “วิถีชีวิต”



ประโยชน์ของ การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นหากไม่ปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องแล้ว อาจก่อให้เกิดโทษหรืออันตรายต่าง ๆ ได้ ตั้งแต่ระดับเบา ระดับปานกลาง ระดับหนัก หรืออาจถึงระดับขั้นเสียชีวิตก็เป็นได้ เช่น ในกรณีที่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดอยู่แต่ออกกำลังกายหนักเกินกำลังของตนเองมากเกินไปก็อาจทำให้เกิดภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน (Cardiac Arrest) ขึ้นได้ แต่ถ้าหากได้ออกกำลังกายโดยปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องแล้วยังไม่ปรากฏหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าก่อให้เกิดโทษอย่างใด ยกเว้นจะเป็นเรื่องของอุบัติเหตุ ในทางตรงกันข้าม การออกกำลังกายก่อให้เกิดคุณหรือประโยชน์อย่างมากมายดังที่ได้กล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ดังนี้

๑ ทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี คือ ร่างกายมีความแข็งแรง ความอดทน กำลังหรือพลัง ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความยืดหยุ่น ความสมดุล และการประสานงานที่ดีระหว่างระบบต่าง ๆ ของร่างกาย อันจะมีผลทำให้เกิดประโยชน์อย่างมากมาย ดังนี้

- ๑.๑ ทำให้ลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร
- ๑.๒ ทำให้ได้ผลผลิตหรือปริมาณงานเพิ่มขึ้น มีคุณภาพสูงขึ้น ลดอุบัติเหตุอันเกิดจากการทำงานลง และฟื้นตัวจากการทำงานที่หนักได้เร็วขึ้น
- ๑.๓ ทำให้มีภูมิต้านทานโรคสูงขึ้น โอกาสที่จะเกิดโรคต่าง ๆ ลดน้อยลง
- ๑.๔ ทำให้ภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน และโรคกระดูกพรุนลดลง
- ๑.๕ ทำให้อาการของโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง หรือโรคหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น
- ๑.๖ ทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดการประสานงานระหว่างกันด้วยดี
- ๑.๗ ทำให้อารมณ์สามารถปรับตัวในภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ดี เช่น ภาวะหมดประจำเดือนของผู้หญิงหรือวัยทอง (Menopause) ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก
- ๑.๘ ทำให้สามารถควบคุมน้ำหนักของร่างกายที่เหมาะสมไว้ได้ ปัญหาเกี่ยวกับความอ้วน (Obesity) ซึ่งถือว่าเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเกิดโรคต่าง ๆ จะหมดไป
- ๑.๙ ทำให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีและสง่างาม
- ๑.๑๐ ทำให้สามารถช่วยชีวิตของตนเองและผู้อื่นในยามคับขันได้

๒ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เป็นอยู่ได้เป็นอย่างดี เพราะการออกกำลังกายทำให้เกิดประโยชน์ต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ดังนี้

- ๒.๑ ให้ความเครียดลดลง
- ๒.๒ ทำให้โอกาสที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าลดลง
- ๒.๓ ทำให้สามารถนอนหลับได้ดีขึ้น
- ๒.๔ ทำให้มีสมาธิที่ดีขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์สูงขึ้น
- ๒.๕ ทำให้มีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น
- ๒.๖ ทำให้สามารถที่จะเรียนรู้และปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี
- ๒.๗ ทำให้ไม่เกิดปัญหาอันเนื่องมาจากมีเวลาว่างมากเกินไป



การนำหลักการ ความรู้ และทักษะ การเคลื่อนไหวไปใช้ในชีวิตประจำวัน

จากการที่ได้เรียนรู้หลักการและความรู้เรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายเกี่ยวกับรูปแบบการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย หลักการออกกำลังกาย และแนวทางการปฏิบัติกิจกรรมทางกายแต่ละช่วงวัยไปแล้วในเบื้องต้น นักเรียนควรจะทราบถึงประโยชน์ของการเคลื่อนไหวและนำทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย

การเคลื่อนไหวร่างกายจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพเฉพาะคนที่เคลื่อนไหวเท่านั้น ถ้าไม่เคลื่อนไหวหรือขยับร่างกายจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากกว่าผลดี หากนักเรียนต้องการมีสุขภาพที่ดีและร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพดีต้องออกกำลังกายและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายมีดังนี้

- ๑ สร้างเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น
- ๒ สร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย
- ๓ ส่งเสริมให้บุคลิกภาพ ท่าทาง และการทรงตัวดีขึ้น
- ๔ เพิ่มความภูมิใจในตนเอง
- ๕ ช่วยควบคุมน้ำหนัก
- ๖ สร้างเสริมให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง
- ๗ สร้างเสริมการทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ



การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้
สุขภาพดีและแข็งแรง

- ๘ เสริมแรงและพลังทางบวก
- ๙ ทำให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด และลดความซึมเศร้า
- ๑๐ ทำให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใส
- ๑๑ ทำให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวได้ดีโดยไม่พลัดตกหกล้มง่าย

๑๒ ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรค NCDs (Non-Communicable Diseases) คือโรคกลุ่มที่ไม่ติดต่อ เป็นโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค เป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิต การกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการทำงานต่าง ๆ ดังนั้น โรคในกลุ่มนี้จึงได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็ง โรคตับแข็ง และโรคสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) เป็นต้น

๑๓ ช่วยลดความดันเลือดในผู้ป่วยโรคความดันเลือดสูง

๑๔ ลดความเสี่ยงจากการตายด้วยโรค NCDs

แนวทางการนำหลักการ ความรู้ และทักษะการเคลื่อนไหวไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตประจำวันของนักเรียนมีการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันหรือการทำงาน และการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะ ซึ่งการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกายสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้น ควรเป็นการเคลื่อนไหวที่ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะแบบนำมาใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาซึ่งมีขั้นตอนในการปฏิบัติดังนี้

๑. ขั้นตอนการสำรวจ โดยสำรวจความพร้อมของสมรรถภาพทางกายของตนเอง ความพร้อมของเวลาและความพร้อมของสถานที่ก่อนการลงมือปฏิบัติ

๒. ขั้นตอนการประเมิน โดยประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเองเพื่อหาจุดบกพร่อง และจุดแข็งของสมรรถภาพทางกายของตนเองก่อนการวางแผนปฏิบัติที่แก้ไขได้ตรงจุด และเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการฝึกฝนได้อย่างตรงจุดและเกิดการพัฒนาอย่างรวดเร็ว

๓. ขั้นตอนการวางแผนโปรแกรมการฝึก โดยการนำผลการประเมินสมรรถภาพทางกายมาใช่วางแผนโปรแกรมการฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหว เพื่อให้เกิดการพัฒนาและสามารถปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ โดยใช้หลักการของ FITT ดังนี้

F = Frequency หมายถึง ความถี่ในการออกกำลังกาย

ความบ่อยของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมนั้น ควรออกกำลังกายวันเว้นวันหรือสัปดาห์ละ ๓ วัน เนื่องจากกล้ามเนื้อจะใช้เวลา ๔๘ ชั่วโมงในการฟื้นฟูร่างกาย ให้กลับสู่สภาพพร้อมออกกำลังกายอีกครั้ง แต่สำหรับผู้ที่ย่อยกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว สามารถเพิ่มวันได้แต่ไม่ควรเกิน ๖ วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างน้อย ๑ วัน

I = Intensity หมายถึง ความหนักในการออกกำลังกาย

ความหนักในการออกกำลังกายจะต้องสอดคล้องกับเป้าหมายของการออกกำลังกาย ในครั้งนั้น ๆ เช่น ในการออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน จะต้องควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจให้อยู่ในช่วงร้อยละ ๖๐-๗๐ ของอัตราการเต้นสูงสุด แต่ถ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยรวมควรควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจให้อยู่ที่ร้อยละ ๕๐-๖๐ เป็นต้น

T = Time หมายถึง ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ระยะเวลาในการออกกำลังกายจะต้องสอดคล้องกับความหนักในการออกกำลังกาย หากออกกำลังกายหนักมากควรใช้เวลาน้อยลง แต่ถ้าออกกำลังกายปานกลางหรือออกกำลังกายเพียงเบาๆ ก็ควรใช้เวลามากขึ้น โดยปกติแล้วการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยรวมทั่วไปควรใช้เวลา ๒๐-๓๐ นาทีต่อครั้งเป็นอย่างน้อย

T = Type หมายถึง รูปแบบของการออกกำลังกาย

รูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายควรเลือกตามความถนัดและความชอบของแต่ละคน เพราะจะทำให้วางแผนการออกกำลังกายได้ง่ายและไม่รู้สึกเบื่อเร็ว โดยชนิดของการออกกำลังกายสามารถเลือกได้หลายรูปแบบ เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน ยกน้ำหนัก เป็นต้น การออกกำลังกายแต่ละอย่างจะมีความหนัก-เบาแตกต่างกัน เช่น ความหนักของการวิ่งอยู่ที่การคุมอัตราการเต้นของหัวใจ ในขณะที่ความหนักของการฝึกฝนโดยใช้น้ำหนัก (Weight Training) จะอยู่ที่น้ำหนักที่ใช้และจำนวนครั้ง เป็นต้น

ยกตัวอย่างหลักการวางแผนการออกกำลังกายแบบ FITT

F = ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ วัน คือ จันทร์ พุธ และศุกร์

I = ใช้ความหนักในการออกกำลังกายร้อยละ ๕๐-๖๐ ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

T = ใช้เวลาในการออกกำลังกาย ๓๐ นาที

T = ออกกำลังกายโดยใช้การปั่นจักรยานในสวนสาธารณะ

๔. ขั้นตอนปฏิบัติ โดยลงมือปฏิบัติตามโปรแกรมที่ได้วางแผนไว้อย่างเคร่งครัด เพื่อพัฒนาการของสมรรถภาพทางกายและสร้างเสริมสุขภาพที่ดี



สรุป

ในชีวิตประจำวันการเคลื่อนไหวร่างกายเกิดขึ้นตลอดเวลา เพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนที่เคลื่อนไหวได้เพื่อประโยชน์ในการใช้ชีวิต ซึ่งมีทั้งการเคลื่อนไหวในการใช้ชีวิตประจำวัน และการเคลื่อนไหวในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวโดยทั่วไปแล้วไม่จำเป็นที่จะเป็นการเคลื่อนไหวแบบใด ก็จะประกอบด้วยการเคลื่อนไหว ๔ รูปแบบ คือ

๑. การเคลื่อนไหวอยู่กับที่
๒. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่
๓. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์
๔. การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นทักษะพื้นฐานที่ใช้ในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา หากนำหลักการออกกำลังกายมาปฏิบัติให้ถูกต้องอย่างเป็นระบบและสม่ำเสมอ ด้วยการตรวจสอบสุขภาพกับแพทย์ก่อนออกกำลังกาย ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักและวิธีการในการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง และนำหลักการ ความรู้ และทักษะการเคลื่อนไหวที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอด้วยการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ก่อนเริ่มกิจกรรมออกกำลังกาย เลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในชนิดที่ชอบ และสามารถทำได้ เลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและวัย เลือกสถานที่ในการออกกำลังกายให้เหมาะสม คำนึงถึงสภาพอากาศขณะออกกำลังกาย แต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปหรือจากเบาไปหาหนัก ไม่ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที ขณะออกกำลังกายอย่าให้ร่างกายขาดน้ำ ถ้ามีอาการผิดปกติหยุดออกกำลังกายทันที ออกกำลังกายให้เพียงพอ และควรทำให้ร่างกายคืนสู่สภาพเดิม (Cool Down) หลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา นำแนวทางการปฏิบัติกิจกรรมทางกายไปปฏิบัติให้ถูกต้องเหมาะสมของแต่ละช่วงวัย โดยอาจปฏิบัติกิจกรรมในระดับเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดวันและค่อย ๆ เพิ่มความหนักของกิจกรรมทางกาย รวมถึงระยะเวลาให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเอง ก็จะทำให้เรามีสมรรถภาพทางกายที่ดี และมีสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย เมื่อมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีก็ย่อมทำให้เราไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณจากการเจ็บป่วยหรือเข้ารับการรักษาจากโรงพยาบาล



คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้

- ๑ นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับคำว่า “สุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีหาซื้อไม่ได้ อยากได้ต้องออกกำลังกาย” และมีแนวทางปฏิบัติอย่างไร
- ๒ ในชีวิตประจำวันมีการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง สอดคล้องกับเป้าหมายที่เรียนไปหรือไม่ อย่างไร
- ๓ นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้เรียนไปสร้างเสริมสุขภาพอย่างเป็นระบบได้อย่างไร



กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้

- ๑ นักเรียนจับกลุ่มวิเคราะห์ ค้นหาหาความรู้และสาเหตุ “ทำไมบางคนถึงไม่ชอบหรือไม่นิยมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา” พร้อมอภิปรายข้อดีข้อเสียของข้อความดังกล่าว หน้าชั้นเรียน
- ๒ นักเรียนจับกลุ่มเล่าประสบการณ์การเล่นกีฬาที่แต่ละคนชื่นชอบและช่วยกันวิเคราะห์ว่าได้ปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกายหรือไม่
- ๓ วางแผนการออกกำลังกายว่าควรเล่นกีฬาประเภทใดเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาสุขภาพให้แข็งแรงมากขึ้น โดยปฏิบัติตามหลักการ ความรู้ และทักษะที่ได้เรียนแล้วในบทเรียน



แหล่งเรียนรู้ท้ายหน่วย

เมื่อเรียนจบหน่วยการเรียนรู้แล้ว นักเรียนสามารถสืบค้นความรู้เพิ่มเติมในเรื่องแผนปฏิบัติการการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๖๓ ได้จากตัวอย่างเว็บไซต์ www.thaihealth.or.th ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

