



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๔๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ X-Cite ไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที ๒๔ เดือนสิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๖ หน้า ๖,๗ มุลค่าข่าว ๓๓๑,๖๔๗.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

สภาวะที่ดีและสมบูรณ์ สร้างได้...ด้วยวิทยาศาสตร์

การมีสุขภาพอนามัย
ที่สมบูรณ์นั้น ส่วน
หนึ่งมาจากการ
ออกกำลังกายเป็นประจำ
ซึ่งหลายคนอาจจะยังไม่
ทราบว่าการออกกำลังกาย
เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้อง
กับวิทยาศาสตร์เช่นกัน
ดังเช่นวิทยาศาสตร์การ
กีฬา เป็นศาสตร์ที่ได้รับความสนใจอย่างมาจากการ
คนในแวดวงกีฬา เพราะ
ได้มีการนำเอาหลักการ
ทางวิทยาศาสตร์มา
ต่างๆ มาใช้ในการปรับปรุง
และพัฒนาทักษะและ
สมรรถภาพทางกาย อันจะ
ช่วยเพิ่มพูนประสิทธิภาพ
ด้านสมรรถนะทางการ
กีฬา และเกิดประโยชน์ต่อ
ร่างกายจิตใจสูงขึ้น

ไม่เพียงแต่เฉพาะ
นักกีฬาเท่านั้นที่จะนำ
ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์
การกีฬามาปรับใช้
ประชาชนคนทั่วไปทุก
เพศและวัยก็สามารถ
นำศาสตร์ดังกล่าวมาใช้ในการปรับปรุง ทำทาง
ทักษะ พัฒนคติ และวิธี
การของการเล่นกีฬา
หรือการออกกำลังกาย
ให้ได้สภาวะ
ที่ดี มีประสิทธิภาพ
และประสิทธิผล
ตลอดจนมีความ
ปลอดภัยมากที่สุด
เมื่อเร็ว ๆ นี้
อาคารศูนย์เรียนรู้
สภาวะ สำนักงานกองทุน



สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัด
กิจกรรม One day camp ครอบครัวยุวชน
สุขด้วยวิทย์ ณ สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ)
กรุงเทพมหานคร เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้สภาวะ
ตามวันสำคัญที่ทำให้รู้ว่า
วิทยาศาสตร์สามารถสร้าง
สภาวะที่ดีได้



นายสุราษฎร์ ชัยวิจิตร อาจารย์ประจำ
ภาคสันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า กิจกรรมทดสอบ
สมรรถภาพทางกายในวันนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการ
นำศาสตร์ของวิทยาศาสตร์การกีฬามาปรับใช้
สำหรับประชาชนทั่วไป เพื่อประยุกต์ให้ทุกคนได้
ใช้กิจกรรมทางกายมากขึ้น โดยการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ ให้คนได้ใช้ชีวิตอย่างปราศจากโรคภัย
ไข้เจ็บ เริ่มจากการรู้จักสมรรถภาพทางกาย และ
การวัดดัชนีมวลกายของตนเองจากการทดสอบ
ง่ายๆ เช่น การกระโดดไกล การวิ่ง เป็นต้น
การพัฒนาสมรรถภาพทางกายทั่วไปแบ่ง
ออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ 1.ความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อ คือความสามารถของกล้ามเนื้อที่หด
ตัวเพียงครั้งเดียวโดยไม่จำกัดเวลา เช่น การยก
ของหนัก เป็นต้น 2.ความอดทนของกล้ามเนื้อ คือ
ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ได้ประกอบกิจกรรม
ซ้ำๆ ได้เป็นระยะเวลานานอย่างมีประสิทธิภาพ
3.ความอดทนทั่วไป คือความสามารถในการทำ
งานของระบบต่างๆ ในร่างกายที่ทำงานได้นาน
และมีประสิทธิภาพ และปฏิบัติตามกิจกรรมในชีวิต
ประจำวันได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อยไป 4.ความยืดหยุ่น
ของร่างกาย คือความสามารถของร่างกายที่จะ
บังคับควบคุมในการเปลี่ยนแปลงทิศทาง
เคลื่อนที่ได้ด้วยความรวดเร็ว ช่วยลดการ
เกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มต่างๆ ได้ และ
5.ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทำให้ร่างกาย
แข็งแรง ไม่เหน็ดเหนื่อย

ประโยชน์ที่จากการนำหลัก
วิทยาศาสตร์มาใช้ในการออกกำลังกาย
ก็คือ ได้ประเมินสมรรถภาพของ
ร่างกาย และตระหนักในการดูแล
รักษาสุขภาพ ช่วยให้เข้าใจ เห็น
ความสำคัญและเห็นความ
จำเป็นของการออก
กำลังกาย รวมทั้ง
ถึงเลือกกิจกรรมการ
ออกกำลังกายที่มีความ
เหมาะสม





ตรวจวัดสมรรถภาพร่างกายด้วยการกระโดดไกล



ตรวจวัดสมรรถภาพร่างกายด้วยการวิ่ง

เหมาะสม รวมถึงระยะเวลา ความบ่งชี้ของการ
ออกกำลังกายตามระดับสมรรถภาพทางกายของ
แต่ละบุคคล

สำหรับการเริ่มต้นการออกกำลังกายควรใช้วิธี
เดิน เนื่องจากจะไม่เหนื่อยมาก ยังลดน้ำหนักได้



และอาการปวดข้อไม่มาก เพื่อสุขภาพทางกาย
และสมรรถภาพที่ดี ควรออกกำลังกาย 3-4 วัน
ต่อสัปดาห์ ครั้งละอย่างน้อย 30 นาที ส่วนการวิ่ง
จะเป็นการออกกำลังกายที่ต้องเตรียมร่างกายไว้พร้อม

แล้ว เพราะการวิ่งจะทำให้หัวใจเต้นเร็ว ทำให้
เหนื่อยและทำให้ปวดข้อ ดังนั้นการออกกำลังกายโดย
การเดินเหมาะสำหรับคนอ้วน หรือผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย
แต่ถ้าผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักควรออกกำลังกาย
โดยการวิ่ง ปั่นจักรยาน หรือ

เดินเร็ว ครั้งละ 45-60

นาทีต่อครั้ง

เพื่อสุขภาพ
ที่ดีควรหันมาใส่ใจ
สุขภาพโดยการ
ออกกำลังกาย
อย่างเหมาะสมตาม
สภาพร่างกายของ
แต่ละคน เพื่อ
สุขภาพที่
แข็งแรง
ต่อไปใน
อนาคต.