



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 12 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2563 หน้า 19 มูลค่าข่าว 654,255.-



ดูแลสุขภาพด้วยหลัก 4 อ. อากาศ-อาหาร-ออกกำลังกาย-อารมณ์



เป็นคนที่ชอบเล่นกีฬามาตั้งแต่เด็ก เริ่มวิ่งมาตั้งแต่สมัยประถม สนใจมีಯมกีฬานักฟุตบอล พอมาเรียนต่อที่วิทยาลัยครูอนุบ้านจอมบึงก็ได้รับเลือกให้เป็นนักฟุตบอลของวิทยาลัย

เมื่อถามถึงเหตุผลที่ทำให้เข้าสู่วงการกีฬา **ดร.กิตติพงษ์ โพธิ์มอติ**อดีตนักกรีฑาพลศึกษา เล่าให้ฟังว่า “ตอนนั้นเริ่มอยากเป็นครูพลศึกษา พอได้รับคำแนะนำจาก อาจารย์ณรงค์ชัย วิจักขณะ ให้ไปเรียนต่อที่วิทยาลัยพลศึกษาเชียงใหม่ พอเรียนจบ ปกศ.สูง ก็ได้เล่นกีฬาเขตที่สมัยนี้เรียกว่า กีฬาแห่งชาติ และได้รับเลือกให้ไปเรียนต่อพลศึกษาที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะพลศึกษา ตอนนั้นเล่นฟุตโ้ได้ ออกก็ ว่ายน้ำ เป็นตัวแทนมหาวิทยาลัยไปแข่งชิงเอจกรู๊ป หลังจบปริญญาตรี สอบบรรจุเป็นครูที่วิทยาลัยพลศึกษาเชียงใหม่ ในปี 2521 สอบคณะพลศึกษา สอบว่ายน้ำ และได้เป็นโค้ชว่ายน้ำด้วย”

เรียนพลศึกษามาโดยตลอด ตอนเ้าไปเรียนต่อที่ฟิลิปปินส์ก็เลือกเรียนพลศึกษา แต่เป็นสาขานันทนาการ ซึ่งปัจจุบันกรมพลศึกษาได้เล็งเห็นความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการเป็นอย่างมาก และได้มีการกำหนดแผน



ปฏิบัติการดำเนินแผนการ ระยะที่ 3 (พ.ศ.2563-2565) มีเป้าหมายให้คนไทยประกอบกิจกรรมนันทนาการจนเป็นวิถีชีวิตร้อยละ 40 ภายในปี 2565

หลังเรียนจบปริญญาโท ดร.กิตติพงษ์ได้กลับมาสอนว่ายน้ำ และได้รับเลือกให้เป็นโค้ชทีมชาติ กีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 17 ได้มีโอกาสสอนเป็นผู้ตัดสินฟุตบอล และยังได้ทุนไปอบรมโค้ชที่มหาวิทยาลัยโลฟซิก ประเทศเยอรมนี

ดร.กิตติพงษ์ได้นำกีฬาเรือกรรเชียงสากลกลับมาสอนที่วิทยาลัยพลศึกษาเชียงใหม่ โดยมีเพื่อนที่สิงคโปร์บริจาคเรือให้ เขาไปฝึกที่แม่น้ำปิง และยังคงเป็นโค้ชเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 ด้วย

ดร.กิตติพงษ์ เล่าว่า “ช่วงเป็นโค้ชต้องออกกำลังกายไปพร้อมกับนักกีฬา ตอนนั้นออกกำลังกายหนักมาก เราต้องสร้างความศรัทธาให้กับนักกีฬา เพราะนักกีฬาที่มาฝึกมาจากหน่วยซิว หลายคนถามว่าอาจารย์มาสอนพายเรือพายเป็นหรือเปล่า เราก็ต้องทำให้นักกีฬายอมรับในความสามารถให้ได้ เป็นโค้ชไม่ใช่พูดอย่างเดียว ต้องปฏิบัติได้ วิชาพลศึกษาเรียนโดยการกระทำ ถ้าพูดแต่ทฤษฎีไม่เห็นภาพ พอลงมือปฏิบัติผลที่ได้

ก็ดีกว่าตัวเอง”

หลังจากมีการยกฐานะวิทยาลัยครู เป็น “สถาบันราชภัฏ” ดร.กิตติพงษ์ก็ได้รับเลือกให้เป็นคณบดีคณะศิลปศาสตร์ ได้มาทำงานบริหาร ไม่ได้เป็นโค้ชสอนนักกีฬาแล้ว แต่ก็ยังคงออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ

ปีนี้อายุย่างเข้าสู่อายุที่ 65 แล้ว เกษียณอายุมาหลายปี แต่ดร.กิตติพงษ์

ยังคงทำงานอยู่ โดยเป็นทั้งวิทยากรอบรมอาสาสมัครผู้นำการออกกำลังกาย และกีฬาประจำหมู่บ้าน สอนชั้นตอนการออกกำลังกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ไปจนถึงดูแลสวน การกินอาหาร หลักโภชนาการ

เป็นอาจารย์ประจำหลักสูตรปริญญาเอกประเทศจีน ม.ราชภัฏสวนสุนันทา สอนทางไกลเรื่องการจัดการทุนมนุษย์ขั้นสูง ทางการจัดการศึกษา

เป็นอุปนายกสมาคมคนพิการทางสมอง ดูแลคนพิการ เป็นคณะกรรมการมูลนิธิพาราโอลิมปิกแห่งประเทศไทย เป็นกรรมการบริหารแผนสังคมและสุขภาพฯ สสส. และยังทำงานที่สมาคมฟุตบอล เป็นประธานจัดฟุตบอลไทยลีก ที่ทุกวันนี้ยังคงทำงานอยู่ ดร.กิตติพงษ์บอกว่า “ไม่คิดว่าเด็กบ้านนอกจะได้เป็นถึงอธิบดีกรมพลศึกษา เวลาทำงานก็ตั้งใจทำงานทดแทนคุณแผ่นดิน ชื่อสัตย์ สุจริต เคยอบรมหลักสูตรการบริหารจัดการบ้านเมืองที่ดีอย่างยั่งยืน ของสถาบันส่งเสริมการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี รุ่นที่ 1 หลังเกษียณทำอะไรที่เป็นประโยชน์ได้ก็ทำ มีเวลาว่างก็ดูแลครอบครัว ดูแลตัวเองบ้าง ช่วงเย็นหลังเลิกงานเป็นเวลาของการออกกำลังกาย วันจันทร์-

ศุกร์จะไปตีเทนนิสที่สนามคูขลุ่ยลาศัย วันเสาร์-อาทิตย์จะเดินหรือวิ่ง ส่วนเวลาไปอบรมต่างจังหวัดก็จะเอารองเท้าติดไปใช้เดินออกกำลังกายด้วย ทำให้ทุกวันนี้นิสัยกายยังคงแข็งแรงดีอยู่ มีไขมันสูงบ้างเล็กน้อยแค่นั้น ไม่มีโรคประจำตัวอื่น ๆ”

เคล็ดลับการดูแลสุขภาพ ดร.กิตติพงษ์บอกให้ยึดหลัก 4 อ. อากาศ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ เพราะคนเราโดยหลักจิตวิทยา มีความรักตัวเอง ไม่อยากเจ็บ อยากอายุยืน ไม่อยากนอนติดเตียง ถ้าให้เลือกระหว่างมีเงินร้อยล้านแต่นอนติดเตียงกับมีเงินห้าร้อยบาทแต่ไปไหนมาไหนได้ ทุกคนก็คงเลือกมีเงินห้าร้อยบาท ฉะนั้นต้องใส่ใจสุขภาพตัวเอง

เป็นหลัก

“มนุษย์เราเกิดมาตามหลักสรีรวิทยา เพื่อการเคลื่อนไหว ขยับตัวตลอด มีแขนขาเพื่อเดิน หยิบจับ เคลื่อนไหว อย่างนั่งอยู่แต่หน้าจอ ขึ้นลิฟต์ กลัมนั่งลิบ ระบบไหลเวียนไม่ดี ปอดไม่เอาอากาศดีเข้าไป เพราะเราไม่เคลื่อนไหว การเดินวิ่งให้เหงื่อออก สมอง หัวใจได้ทำงาน เหมือนรถได้ใช้งาน จอดอยู่เฉย ๆ ก็ยางแบน กฎ Law of use อะไรไม่ได้ใช้งานติดขัด ผิดเคือง การออกกำลังกายทำให้หัวใจแข็งแรง ไนทางตรงกันข้าม หากขาดความรู้ก็อาจทำให้เสียชีวิตได้ ยกตัวอย่างเช่น คนไม่รู้

ว่าตัวเองเป็นโรคหัวใจ แต่ไปหักโหมออกกำลังกาย ก็อาจทำให้เสียชีวิตได้ ฉะนั้นเราต้องรู้จักความสามารถ สภาพร่างกายของตัวเอง ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและอายุ นักกีฬายังต้องตรวจเช็กร่างกาย เราเองก็ควรตรวจร่างกายประจำปีเช่นกัน” ดร.กิตติพงษ์ ผ่าข้อคิดทิ้งท้ายไว้อย่างน่าสนใจ.

article@dailynews.co.th