

**NP
RU**

ความรู้เบื้องต้นของสมรรถภาพทางกาย

(ความหมาย จุดมุ่งหมาย ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย)

อาจารย์รวิวรรณ สื่อสุวรรณ
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือการทำงานหนักได้เป็นระยะเวลาานาน โดยไม่เหน็ดเหนื่อยเร็ว

สมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต และประกอบภารกิจประจำวัน หรือออกกำลังกาย เล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่ดีได้นั้น ต้องอาศัยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอ นอกจากนั้นควรมีโภชนาการที่ดีด้วย

สุขภาพ (Definition of Health)

สุขภาพไม่ได้มีความหมายเฉพาะการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่หมายถึง ภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย ซึ่งจะประกอบด้วย ความสมบูรณ์ของร่างกายไม่ทุพพลภาพและรู้จักควบคุมจิตใจอารมณ์ตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม รักษาขนบธรรมเนียมประเพณี ยอมรับ กฎเกณฑ์ กติกาของสังคม รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

จากความหมายของสมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) และ สุขภาพ (Health) จะเห็นได้ว่า สมรรถภาพทางกายจะเป็นความสมบูรณ์ใน ส่วนของร่างกาย ซึ่งทำให้สามารถประกอบภารกิจหรือกิจกรรมต่างๆ ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสมรรถภาพทางกายเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพ เป็นภาวะความสมบูรณ์ของมนุษย์ นอกจากนี้จะประกอบด้วยความสมบูรณ์ ทางร่างกายตามองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังหมายถึง ความสมบูรณ์ทางจิตใจ สังคม และการปราศจากการเจ็บป่วยด้วย

ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

1. ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ
2. เพิ่มพูนประสิทธิภาพของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบการหายใจ ระบบการย่อยอาหาร ฯลฯ
3. ทำให้รูปร่างและสัดส่วนของร่างกายดีขึ้น
4. ช่วยควบคุมมิให้น้ำหนักเกินหรือควบคุมไขมันในร่างกาย

ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)

5. ช่วยลดความดันโลหิตสูง
6. ช่วยลดไขมันในเลือด
7. เพิ่มความคล่องตัว เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน



ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกาย

ประโยชน์ทั่วไป

ประโยชน์ทางร่างกาย

ประโยชน์ทั่วไปของสมรรถภาพทางกาย

- ทำให้ทรวดทรงดี
- ร่างกายมีความต้านทานโรค
- ระบบต่างๆ ทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- การตัดสินใจดีขึ้น
- มีทักษะดีขึ้น

ประโยชน์ทางร่างกายของสมรรถภาพทางกาย

- กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง
- กล้ามเนื้อมีความทนทาน
- อัตราการเต้นของหัวใจจำนวนครั้งน้อยลงแต่การสูบฉีดของหัวใจมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น
- การควบคุมอุณหภูมิของร่างกายดีขึ้น
- ความอ่อนตัวดีขึ้น

ประโยชน์ทางร่างกายของสมรรถภาพทางกาย

- กล้ามเนื้อฉีกขาดได้ยาก
- พลังกล้ามเนื้อสูงขึ้น
- ความสัมพันธ์ในการใช้มือใช้เท้าดีขึ้น
- การประกอบกิจกรรมในแง่ ทุ่ม พุง ขว้าง กระโดด มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น
- การทรงตัวดีขึ้น

จากความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย สรุปได้ว่าสมรรถภาพทางกายถือเป็นปัจจัยพื้นฐานเบื้องต้น ที่สำคัญของการดำเนินชีวิต และการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งสมรรถภาพทางกายนั้นมีความสัมพันธ์เกี่ยวกับสุขภาพของมนุษย์ในปัจจุบันเป็นอย่างมาก