

**NP
RU**

ความรู้เบื้องต้นของสมรรถภาพทางกาย

(องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย)

อาจารย์รวิวรรณ สื่อสุวรรณ
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
องค์ประกอบสมรรถภาพทางกลไก

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

Flexibility

Cardiovascular Endurance

Body Composition

Muscular Endurance

Muscular Strength

สมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) หรือ สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ(Skill – Related Physical Fitness)

Agility

Coordination

Speed

Balance

Reaction Time

power

Flexibility

Cardiovascular Endurance

Body Composition

Muscular Endurance

Muscular Strength

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิง
สรีรวิทยาในด้านต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาด
การออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี
ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้
โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมี
องค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบของร่างกาย (body composition)

- ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน โดยยึดหลักการที่ว่า หากเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายมีระดับต่ำ จะเป็นตัวชี้วัดว่าองค์ประกอบของร่างกายมีส่วนจะส่งเสริมความมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

องค์ประกอบของร่างกาย(body composition) (ต่อ)

- เครื่องมือที่นิยมใช้ได้แก่ การหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) หาได้จากน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วย ส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง

ตัวอย่าง นาย ฮะตัง มีน้ำหนัก 80 กิโลกรัม และมีส่วนสูง 170 เซนติเมตร มีวิธีการหาดังต่อไปนี้

$$80 \text{ กิโลกรัม} \div (1.7 \text{ เมตร} \times 1.7 \text{ เมตร}) = 27.68 \text{ กก.ตรม.}$$

เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) ของคนเอเชีย

(Body Mass Index)

ภาวะน้ำหนักตัว

น้อยกว่า 18.5

18.5 - 22.9

23.0 - 24.9

25.0 - 29.9

มากกว่า 30



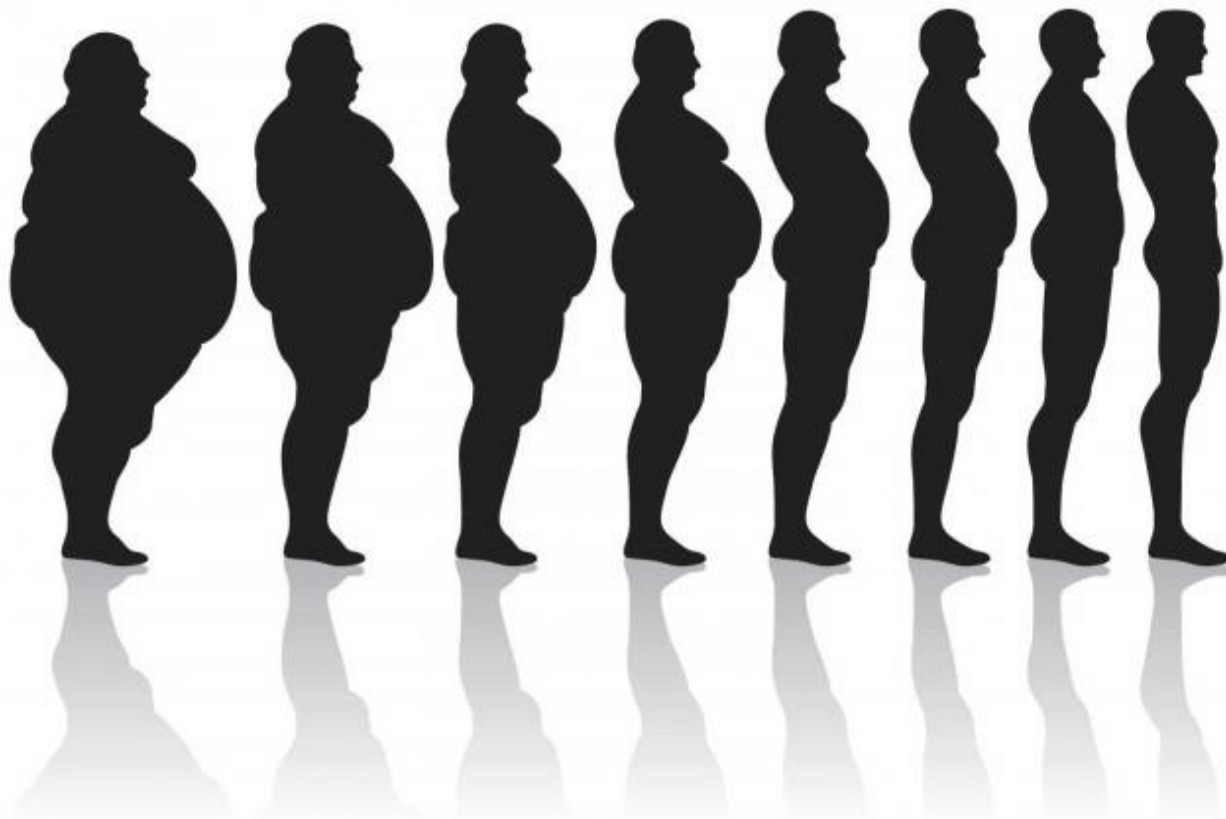
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

สมส่วน

น้ำหนักเกิน

โรคอ้วน

โรคอ้วนอันตราย



ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardio-respiratory endurance)

- สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์ของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้คนเราสามารถที่จะทำงานหรือออกกำลังกายได้นานขึ้น



ความอ่อนตัว (Flexibility)

- ช่วงของการเคลื่อนไหวบริเวณข้อต่อที่มีผลต่อความยาวกล้ามเนื้อและโครงสร้างข้อต่อ



ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular endurance)

- ความสามารถในการหดตัวซ้ำ ๆ ของกล้ามเนื้อเพื่อต้านแรงหรือ
ความสามารถในการคงสภาพของการหดตัวหนึ่งครั้งในระยะเวลาที่ยาวขึ้น
หรือ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกแรงซ้ำๆในระยะเวลาอันยาวนานอย่างมี
ประสิทธิภาพ



ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular strength)

- ประสิทธิภาพในการหดตัวของกล้ามเนื้อในหนึ่งครั้งหรือความสามารถของกล้ามเนื้อในการผลิตแรงเพื่อเอาชนะแรงต้านทานจากภายนอก



สมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness)

หรือ สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ

(Skill – Related Physical Fitness)

Agility

Coordination

Speed

Balance

Reaction Time

power

Flexibility

Cardiovascular Endurance

Body Composition

Muscular Endurance

Muscular Strength

ความคล่องแคล่ว (Agility)

- ความคล่องแคล่ว (Agility) ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้



- ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่และเคลื่อนที่



การประสานสัมพันธ์ (Co-ordination)

- การทำงานประสานกันระหว่างระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า



พลังกล้ามเนื้อ (Power)

- ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลายๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ



เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time)

- ระยะเวลาที่ใช้ไประหว่างการกระตุ้นและการเริ่มมีปฏิกิริยาเพื่อตอบสนองการกระตุ้น

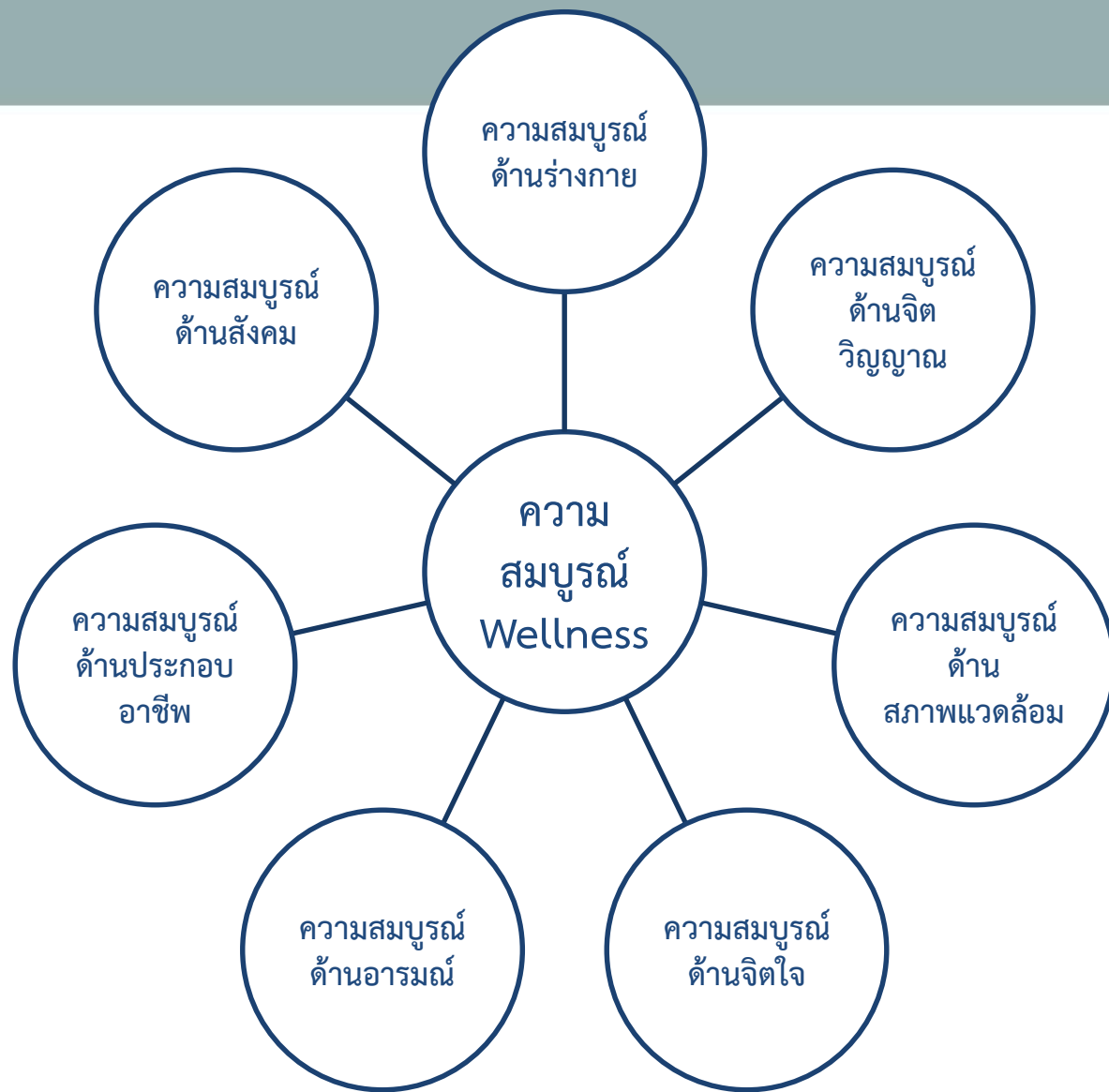


- ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว



สุขภาพองค์รวม (Holistic Health)

- สุขภาพองค์รวม (Holistic Health) เป็นแนวคิดและวิธีการของมนุษย์เป็นคนเต็มคน ซึ่งประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ มีแบบแผนในการดำเนินชีวิตที่เฉพาะตัว มีความสัมพันธ์กับผู้คนและธรรมชาติแวดล้อมที่ต่างกันไป ซึ่งทั้งหมดนี้จะมีผลต่อสุขภาพของบุคคล ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุขภาพว่า ... ภาวะอันสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ ปราศจากโรคหรือพิการใดและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ดี ปัจจัยดังกล่าวจะเป็นองค์ประกอบสำคัญต่อสุขภาพะมีรายละเอียดดังนี้



ความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย (Physical wellness)

สุขภาพทางกายเป็นมิติพื้นฐานที่สำคัญที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะซึ่งจะมีมิติสำคัญของแต่ละคนที่สามารถป้องกันปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสม การรับประทานอาหารที่ดีสอดคล้องกับกิจกรรมทางกาย การควบคุมน้ำหนักของร่างกาย การพักผ่อน ซึ่งปัจจัยที่กล่าวมามีส่วนสำคัญทำให้ร่างกายมีระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจที่เหมาะสมมีความแข็งแรง ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อที่เพียงพอ มีองค์ประกอบของร่างกายที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้ปฏิบัติการกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

ความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ (Emotion wellness)

เป็นมิติสภาวะทางอารมณ์ (Emotion) เช่น อารมณ์แจ่มใส ปลอดโปร่ง ไม่มี ความกังวล มีความสุข ปัจจัยที่สำคัญในมิตินี้คือ การจัดการกับความเครียด การดูแลไม่ให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ โดยมิติดังกล่าวจะเป็นความสามารถในการ ตอบสนองต่ออารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งผลที่จะเกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การควบคุมอารมณ์ของแต่ละบุคคล มิตินี้ จะมีความสำคัญมาก โดยเฉพาะในภาวะที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ซึ่งจะแสดง ความล้มเหลว หรือความสำเร็จของแต่ละคน

ความสมบูรณ์ด้านสุขภาพจิต (Mental wellness)

โดยมิติสุขภาพจิตเป็นความสมบูรณ์ในด้านจิตใจ ซึ่งจิตใจปกติเข้มแข็งสามารถปรับตัวและใจให้สมดุลกับสภาพแวดล้อมและสังคมซึ่งจะส่งผลต่อการดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสุข ซึ่งการตอบโต้ในการปรับตัวให้เป็นไปตามเหตุการณ์หรือสภาพแวดล้อม หรือเผชิญสถานการณ์ต่างๆ สุขภาพจิตที่ดีสามารถปรับตัวโดยไม่จำเป็นต้องปล่อยให้ไปตามสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นหรือการควบคุมอารมณ์

ความสุขสมบูรณ์ด้านสังคม (Social Wellness)

โดยมิติสุขภาพสังคมเป็นมิติเกี่ยวกับความผาสุกของครอบครัว สังคม และชุมชน โดยความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทร เสมอภาค มีความยุติธรรม สันติสุข และมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง โดยมิติดังกล่าวจะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีของคนในสังคม

ความสุขสมบูรณ์ด้านสภาพแวดล้อม (Environmental wellness)

โดยมิติสุขภาพสิ่งแวดล้อมจะเป็นสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆตัว ที่มีผลต่อการเป็นอยู่ที่ดี โดยสภาพแวดล้อมดังกล่าวจะรวมถึงภัยคุกคามต่างๆ เช่น มลภาวะทางอากาศ สารเคมี รังสีอัลตราไวโอเล็ตจากแสงอาทิตย์ สารปนเปื้อนอาหารและน้ำ ควันบุหรี เสียง ที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม สภาพแวดล้อมของที่ทำงานไม่เหมาะสม ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานที่ไม่ดี ซึ่งจากสภาพแวดล้อมดังกล่าวมีผลต่อสุขภาพในทางไม่ดี

ความสุขสมบูรณ์ด้านประกอบอาชีพ (Occupational Wellness)

การประกอบอาชีพที่ดีโดยมิติดังกล่าวไม่ได้หมายความว่าอาชีพที่มีรายได้สูง หรือการทำงานในบริษัทที่มีชื่อเสียง ซึ่งทุกๆ อาชีพสามารถที่จะเป็นอาชีพที่ดีได้ การประกอบอาชีพที่ดีจะเป็นความสามารถในการจัดการให้เกิดความสมดุลระหว่างการ ทำงานและการใช้เวลาว่าง ที่อยู่ในสถานการณ์ที่ทำงาน ความเครียด และสร้าง ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน จะมุ่งเน้นการค้นหาตัวตนเกี่ยวข้องการเลือกอาชีพ และการหาสถานที่ที่พอดีสำหรับตัวเราซึ่งเป็นความพึงพอใจส่วนบุคคล

ความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Wellness)

โดยมิติดังกล่าวจะเกี่ยวข้องกับการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีเป้าหมายรวมไปถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เช่น การนับถือศาสนา ที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคงเป็นความผาสุกที่เกิดจากการมีความหวังในชีวิต มีความรัก ความอบอุ่น ความเชื่อมั่น ศรัทธา มีสิ่งยึดมั่น และเคารพ มีการปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม ด้วยความมีเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละ และยินดีในการที่ได้มองเห็นความสุข หรือช่วยเหลือผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จ โดยมิติดังกล่าวเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมของคน สามารถสร้างได้ในครอบครัวและชุมชน สร้างด้วยความรักความอบอุ่น

