วิธีการสร้างเสริมละปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลทดสอบ

สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ การจัดกิจกรรมการฝึกที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของบุคคล การใช้เวลา ความหนักเบา ความบ่อยครั้ง นับเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ดีต่อสุขภาพ

โดยนำไปใช้ประโยชน์ภายหลังการทดสอบเราสามารถไปสร้างเสริมปรับปรุงสมรรถภาพทางกายได้ ดังนี้

1) สามารถนำไปวินิจฉัยค้นหาความบกพร่องของสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ

2) สามารถใช้ทำนายเพื่อให้บุคคลเลือกกิจกรรมออกกำลังกาย การเล่นกีฬาได้

3) สามารถบ่งบอกความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายของตนเองได้

4) สร้างพลังต่อผลทดสอบ เพื่อพัฒนาไปสู่เป้าหมายการสร้างเสริมสุขภาพ

5) ทราบและสามารถประเมินผลก้าวหน้าทางสมรรถภาพทางกายของตนเองได้

การเสริมสร้างและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญและ ประโยชน์มากเพราะจะทำให้เรามีสุขภาพที่ดี สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีวิธีการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายนั้นมีวิธี ดั้งนี้

1) ด้านการฝึก เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ซึ่งควรปฏิบัติดังนี้

1.1) ความบ่อย ควรทำเป็นประจำสม่ำเสมอ

1.2) ความหนักหรือความเหนื่อย ซึ่งควรเริ่มฝึกจากน้อยไปมาก

1.3) ประเภทหรือชนิดของกิจกรรม ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการ

1.4) ระยะเวลา ควรทำติดต่อกันอย่างน้อย 15- 30 นาที

2) ด้านโภชนาการ

2.1) ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และสัดส่วนตาหลักโภชนาการ

2.2) หลีกเลี่ยงสิงเสพติดต่างๆ เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ เป็นต้น

2.3) หลีกเลี่ยงการใช้ยาหรือสารกระตุ้นทุกชนิด บุหรี่

3) ด้านการสร้างพลัง การสร้างพลังถือเป็นวิธีการหนึ่งในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตน

3.1) สร้างแรงจูงใจแก่ตนเอง ต่อการฝึกสม่ำเสมอ

3.2) สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนว่าปฏิบัติได้

3.3) มีความตั้งใจจริง เอาใจใส่ควบคุมตนเองได้

3.4) ให้รางวัลแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

4) ด้านการผักผ่อน ภายหลังจากการฝึกในแต่ละครั้ง ควรหาเวลาผักผ่อน

4.1) นอนหลับผักผ่อนวันละ 8 -10 ชั่วโมง

4.2) ทำกิจกรรม สันทนาการ เพื่อคลายก้ามเนื้อและความเครียด เช่น ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ เป็นต้น

ใบงาน เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

กิจกรรมที่ 1 ให้นักเรียนระบุว่ากิจกรรมที่กำหนดให้เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านใด

1. ให้นักเรียนระบุว่ากิจกรรมที่กำหนดเป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านใด

1.1 ยืนกระโดดไกล .....

1.2 ก้มตัวไปข้างหน้า .....

1.3 วัดความจุปอด .....

1.4 วัดแรงเหยียดขา .....

1.5 วิ่งเก็บของ .....

1.6 วัดสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด .....

1.7 ดึงข้อ ราวเดี่ยว งอแขน ห้อยตัว .....

1.8 วิ่ง 100 เมตร .....

1.9 วัดแรงบีบมือ .....

1.10 ยืนกระโดดสูง .....

1.11 ลุก-นั่ง 30 วินาที .....

1.12 ก้าวเต้น 20 วินาที .....

1.13 ยืนก้มตัว .....

1.14 ทุ่มน้ำหนัก .....

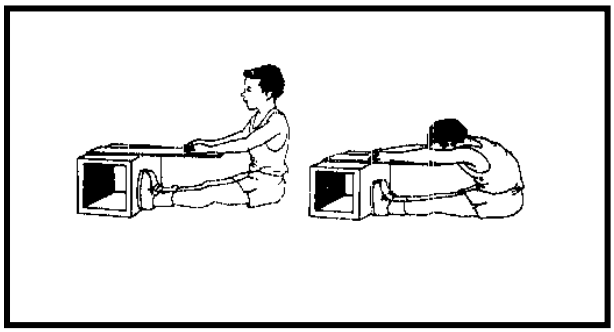
1.15 ยืนกระโดดสูงซ้ำๆกัน .....

2. ให้นักเรียนบอกประโยชน์และความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

.....

.....

กิจกรรมที่ 2 ให้นักเรียนระบุว่าภาพที่กำหนดให้เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองในด้านใด และมีวิธีปฏิบัติอย่างไร



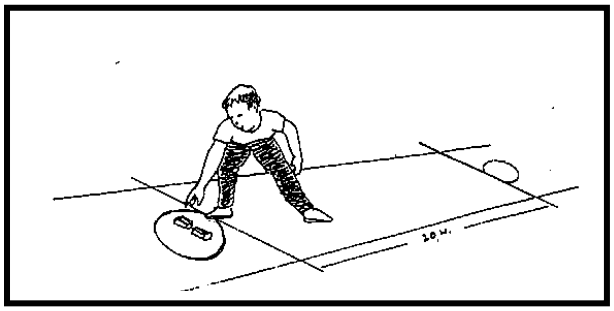
วิธีปฏิบัติ

.....

.....

.....

การทดสอบ.....



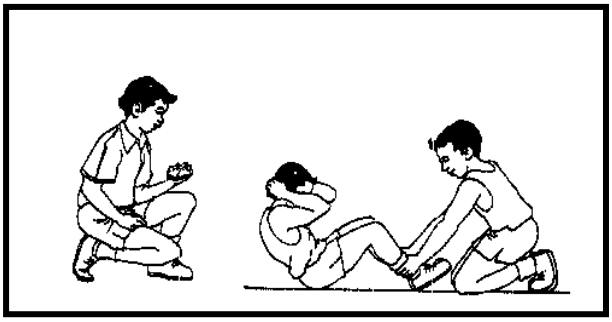
วิธีปฏิบัติ

.....

.....

.....

การทดสอบ.....



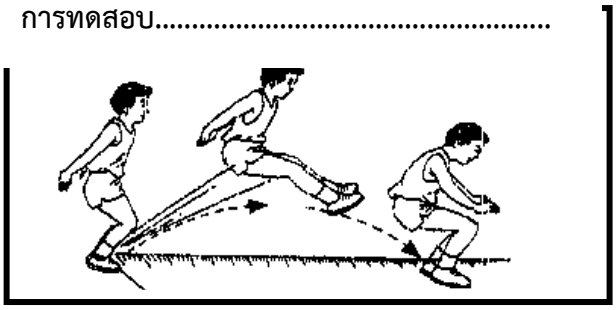
วิธีปฏิบัติ

.....

.....

.....

การทดสอบ.....



วิธีปฏิบัติ

.....

.....

.....

การทดสอบ.....