

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกายที่ดี คือ การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายที่มีประสิทธิภาพ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายที่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระชับกระเนง ไม่เหนื่อยชา ไม่เหนื่อยล้า เกินไป



การมีสมรรถภาพทางกายดีมีความสำคัญต่อร่างกาย

1. การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีและเกิดประสิทธิภาพ
2. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะมีบุคลิกภาพที่ดี มีความคล่องตัว
3. สมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยในการสร้างภูมิต้านทานการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ
4. สมรรถภาพทางการที่ดีช่วยให้ทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง



ลักษณะของผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

1. การเคลื่อนไหว มีความคล่องตัว
2. การทำงานของระบบในร่างกายเป็นปกติ มีประสิทธิภาพ
3. บุคลิกภาพดี รูปร่างสมส่วน
4. กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ทนทาน
5. ร่างกายมีความอ่อนตัวที่ดี
6. มีความศ้านทานโรคดี



สมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย แบ่งเป็น 2 ประเภท



1. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ



2. สมรรถภาพทางกีฬา



สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีองค์ประกอบดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน น้ำ
2. ความอดทนของระบบ ไหหลอดเลือด โลหิตและระบบหายใจ เช่น วิ่งระยะไกล ว่ายน้ำ
3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น เช่น การก้มเก็บของ การเล่นเทนนิส
4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ เช่น การทำ Sit – Up ได้จำนวนครั้งจำนวนมากๆ
5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การดันพื้นได้มากครั้งใน 30 วินาที



สมรรถภาพทางกลไก

สมรรถภาพทางกลไก มีองค์ประกอบดังนี้

1. ความคล่องตัว เช่น การวิ่งกลับตัว การวิ่งซิกแซ็ก
2. การทรงตัว เช่น การวิ่งเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ได้อย่างรวดเร็ว
3. การประสานสัมพันธ์ เช่น การยิงประตูบาสเกตบอล การตีลูกปิงปอง การตอบลูกแบบมินตัน
4. พลังกล้ามเนื้อ เช่น ยืนกระโดดไกล การทุ่มลูกน้ำหนัก
5. ความเร็ว เช่น การวิ่งในระยะสั้นๆ
6. เวลาปฏิบัติตอบสนอง เช่น ได้ยินสัญญาณเสียงปีนกือกวิ่งให้เร็วที่สุด



วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสามารถทำได้ดังนี้ (อย่างง่าย)

1. การทดสอบด้วยตนเอง โดยเริ่มจากสิ่งที่ง่ายๆ ไปในระดับที่ยากขึ้น
2. ทดสอบร่วมกับผู้อื่น โดยการทดสอบร่วมกับเพื่อนๆ ทำให้เกิดความสนุกสนาน
3. ทดสอบโดยใช้เครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ควรสะดวกต่อการใช้ หาง่าย ราคาไม่แพง และควรเรียนรู้การใช้เครื่องมือนั้นว่านำมาใช้ประกอบอย่างไร



วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ จะช่วยให้ทราบถึงภาวะสุขภาพของร่างกาย ซึ่งจะช่วยให้การสร้างเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น และเป็นการตรวจสอบความสมบูรณ์ของความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ถ้าได้มีการออกกำลังกายหรือ การเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ นั่นคือ “การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายอย่างแท้จริง”

