

## การเลือกกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬา ให้เหมาะสมกับตนเอง


### สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
2. ข้อควรคำนึงถึงกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
3. การเลือกชนิดกีฬาให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง
4. การเลือกกีฬาตามสรีระ



## สาระสำคัญ

การเลือกกิจกรรมพลศึกษา หรือกีฬาให้เหมาะสมกับตนเอง ขึ้นอยู่กับความสนใจ ความถนัด และความสามารถของแต่ละบุคคล กิจกรรมเหล่านี้สามารถช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม และจิตวิญญาณ ให้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และมีความเหมาะสมในแต่ละช่วงวัย เป็นการปูพื้นฐานให้บุคคลสามารถเล่นกีฬาต่าง ๆ ต่อไปได้เป็นอย่างดี



# 1. ความหมายของ กีฬาเพื่อพัฒนา สุขภาพ

**กีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ** หมายถึง การเล่นหรือการออกกำลังกายที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาให้ผู้เล่นมีสุขภาพร่างกายจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง สามารถป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดจนจนเป็นการช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคมให้กับผู้เล่น โดยไม่ได้มุ่งผลที่การแข่งขันเพื่อแพ้หรือชนะแต่ประการใด

เพื่อให้การเล่นกีฬาสามารถพัฒนาสุขภาพจนเกิดประสิทธิผลมากที่สุดนั้น การเลือกกีฬาให้เหมาะสมกับตนเองจึงถือเป็นปัจจัยหลักที่ผู้เล่นควรตระหนัก

## 2. ข้อควรคำนึงถึง กีฬาเพื่อพัฒนา สุขภาพ

ข้อควรคำนึงถึงกีฬาเพื่อพัฒนา  
สุขภาพ มีดังนี้

- 1) เป็นกีฬาที่ต้องมีความเหมาะสม  
กับสภาพร่างกาย เพศ และวัยของ  
ตนเอง
- 2) ผู้ออกกำลังกายสามารถควบคุม  
ความหนักเบาในการเล่นได้ด้วย  
ตนเอง
- 3) ลักษณะของกีฬาที่เล่นต้องมีการ  
ฝึกความอดทนของระบบหายใจและ  
การไหลเวียนโลหิต (Aerobic)  
รวมอยู่ด้วย





### 3. การเลือกชนิดกีฬาให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง

การเล่นกีฬามีกีฬามากมายหลากหลายชนิดให้เลือกเล่นได้ เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ปิงปอง ฟุตบอล วิ่ง เทนนิส ฯลฯ ซึ่งลักษณะของกีฬาแต่ละชนิดย่อมมีความพิเศษและความเหมาะสมกับเพศและวัยของบุคคลที่แตกต่างกันไป แต่จุดมุ่งหมายของกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ คือ การเล่นกีฬาให้ผู้เล่นมีความสุขร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งเป็นจุดหมายเดียวกัน

#### เลือกชนิดกีฬาให้เหมาะกับวัยของตนเอง

การเลือกรูปแบบการออกกำลังกายด้วยชนิดกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองเป็นสิ่งจำเป็นต้องศึกษา เรียนรู้ และปฏิบัติให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง เพราะหากเลือกกีฬาไม่ถูกต้อง เหมาะสม อาจเกิดโทษและผลเสียร้ายแรงต่อร่างกาย ทรัพย์สิน และชีวิตได้

#### สาระน่ารู้

“ในปัจจุบันเป็นยุคที่คนทั่วไปนิยมวัตถุและวัตถุนิยมของคนจากเกียรติยศ เงินทอง ชื่อเสียง มากกว่าคุณธรรมและจริยธรรมที่มีอยู่ในตัวของบุคคลนั้น ๆ เปรียบเสมือนการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย ในเรื่องการออกกำลังกายเช่นกัน มีผู้คนจำนวนมากไม่น้อยที่ไม่ได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แต่กลับมุ่งเน้นการออกกำลังกายเพียงเพื่อค่านิยมและการยอมรับในสังคม โดยไม่คำนึงถึงสุขภาพ เมื่อเงินทองหรือชื่อเสียงหมด ก็เลิกราไป จนเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยชรา จะเห็นว่าสุขภาพของพวกเขาเสื่อมโทรมลงจนน่าเป็นห่วง”



## 4. การเลือกกีฬา ตามสรีระ

การเลือกกีฬาตามสรีระหรือตามความเหมาะสมของร่างกาย เป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงเช่นกัน ในระหว่างเพศชายและเพศหญิงนั้น มีความแตกต่างกันทางโครงสร้างของร่างกายอย่างเห็นได้ชัด เช่น ผู้ชายตอนอายุประมาณ 10-14 ปี จะมีกล้ามเนื้อและกระดูกใหญ่กว่า แข็งแรงมากกว่าผู้หญิง ในขณะที่ผู้หญิงมีความอ่อนตัวมากกว่าผู้ชาย

ดังนั้น กีฬาเพื่อสุขภาพที่เพศหญิงควรเล่น มักเน้นการเล่นกีฬาเพื่อทรวดทรงที่สวยงาม เข้ากับสรีระของตน เช่น ยิมนาสติก วายน้ำ เต้นแอโรบิก โยคะ ฯลฯ ส่วนกีฬาเพื่อสุขภาพ เพศชายสามารถเลือกเล่นได้ทุกรูปแบบ เช่น ฟุตบอล ยูโด มวยปล้ำ ฯลฯ

5 ข้อเสีย ของการ  
ออกกำลังกายมาก  
เกินไป





## สรุปท้ายหน่วย

**การออกกำลังกาย** ก็ถือเป็นสิ่งที่ทำให้สุขภาพของเรามีความแข็งแรง เป็นอย่างมากเลย ทำให้การใช้ชีวิตของเรานั้นก็จะมีความสุขเพิ่มมากยิ่งขึ้น แต่ในการออกกำลังกายให้ดีและเหมาะสมกับช่วงวัยต่าง ๆ นั้นก็ถือเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่สำคัญเป็นอย่างมากเลย ควรที่จะออกกำลังกายแบบพอดี พอดี ไม่ควรที่จะหักโหมมากเกินไป แต่การออกกำลังกายให้ได้ผลและมีประสิทธิภาพมากที่สุดนั้นก็ควรที่จะออกกำลังกายอย่างต่ำเนืองเป็นประจำเพื่อที่สุขภาพที่ดีของเรานั้นเอง นอกจากจะทำให้สุขภาพของเราดี แล้วนั้น รูปร่างและผิวพรรณต่างๆ ของเราก็จะยังมีสุขภาพที่ดี ทำให้ไม่อ้วนอีกด้วยเช่นกัน





## หน่วยที่ 4

การออกกำลังกายเป็นการดูแลสุขภาพที่ช่วยเสริมสมรรถภาพร่างกาย เพิ่มความแข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกันและทำให้มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส ทั้งนี้ผู้รักการออกกำลังกายจะต้องเข้าใจพื้นฐานและมีการเตรียมพร้อมที่ดี เพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพได้ผลลัพธ์ที่ชัดเจน และช่วยลดอันตราย การบาดเจ็บในระหว่างการออกกำลังกาย