

การเผยแพร่รูปแบบการออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๗

จัดโดย สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) โดยมีผู้ที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี มากกว่าร้อยละ ๒๐.๑๗ ของจำนวนประชากรทั้งหมด (กรมการปกครอง, ๒๕๖๖) สถานการณ์นี้ส่งผลให้ภาครัฐต้องเตรียมความพร้อมในหลายด้าน โดยเฉพาะด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแสดงศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชน มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดี มีหลักประกันมั่นคงเป็นพลังพัฒนาสังคม

กรมพลศึกษา โดยสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา มีพันธกิจในการขับเคลื่อนการนำนโยบายด้านการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการให้บรรลุผลตามเป้าหมายรวมถึงการสร้างเครือข่ายและบูรณาการการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการกับทุกภาคส่วน โดยยึดคนภายในชุมชนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ลักษณะการดำรงชีวิตของประชาชนภายในชุมชนนั้น ๆ จึงได้จัดกิจกรรมการประกวด “รูปแบบการออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ” เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนในส่วนภูมิภาค และกรุงเทพมหานคร ได้มีรูปแบบการออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างเหมาะสม และมีความรู้ความเข้าใจในการนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการออกกำลังกาย เล่นกีฬาอย่างถูกต้อง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างทั่วถึง
๒. เพื่อพัฒนาทักษะการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่ถูกต้อง
๓. เพื่อส่งเสริมการใช้วิถีชีวิตชุมชน ชนบทธรรมเนียม ประเพณีควบคู่กับการออกกำลังกาย
๔. เพื่อเผยแพร่การออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นผู้สูงอายุผ่านสื่อออนไลน์
๕. เพื่อส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

กิจกรรมนี้อยู่ภายใต้โครงการส่งเสริมวิถีชีวิตตามแนวคิดวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อการพัฒนาสุขภาพที่ยั่งยืน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นแนวทางในการออกกำลังกายและการพัฒนาสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน มีการจัดการประกวดฯ ครั้งแรก เมื่อปี ๒๕๖๒ ณ ลานหน้าศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ จากนั้น ครั้งที่ ๒ ในปี ๒๕๖๕ จัดประกวดฯ ในรูปแบบออนไลน์ และครั้งที่ ๓ ในปี ๒๕๖๖ เป็นการประกวดในรูปแบบออนไลน์เช่นเดียวกัน สำหรับปี ๒๕๖๗ ถือเป็นการประกวด ครั้งที่ ๔ และมีความพิเศษ คือ มีทีมผู้สูงอายุจากทั่วประเทศให้ความสนใจจำนวนมาก โดยเฉพาะจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ สังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ชมรมออกกำลังกายผู้สูงอายุในเครือข่ายของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ทั้งนี้ คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ได้พิจารณาคัดเลือกจากทีมที่สมัคร ๔๓ ทีม เพื่อให้เหลือ ๑๐ ทีมที่ดีที่สุด เข้าสู่รอบชิงชนะเลิศ และจัดการประกวดรอบชิงชนะเลิศในวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๗ ณ ลานอเนกประสงค์หน้าอาคารกีฬานิมิบุตร สนามกีฬาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร

การประกวดในปีนี้ได้ได้รับความสนใจจากชมรมออกกำลังกายผู้สูงอายุจากหลากหลายจังหวัดทั่วประเทศ ส่วนหนึ่งส่งประกวดในนามองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อบต./เทศบาล) ซึ่งถือเป็นหน่วยงานที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนระดับรากหญ้าอย่างยั่งยืน

ระยะเวลาดำเนินการ :

การประกวดรอบคัดเลือก ระหว่างวันที่ ๔ - ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ณ ห้องประชุมบุญสม มาร์ติน กรมพลศึกษา

การประกวดรอบชิงชนะเลิศ ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๗

ณ ลานอเนกประสงค์หน้าอาคารกีฬานิมิบุตร สนามกีฬาแห่งชาติ

ประชาชนสามารถรับชมกิจกรรมการประกวดได้ทาง Facebook live: <https://www.facebook.com/สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา>

ผลการประกวด “รูปแบบออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ” ประจำปี ๒๕๖๗

รางวัลชนะเลิศ	ทีมชุมแพ	จังหวัดขอนแก่น
รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๑	ทีมชมรมรักษสุขภาพแอรบิก ตำบลท่าเสา	จังหวัดเพชรบุรี
รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๒	ทีม Number One Health แพรกษา	จังหวัดสมุทรปราการ
รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๓	ทีมชมรมสุขภาพตำบลน้ำคอก	จังหวัดระยอง
รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๓	ทีมคนเมืองฟ้า	จังหวัดสกลนคร
รางวัลขวัญใจมหาชน	ทีมชมรมรักษสุขภาพแอรบิก ตำบลท่าเสา	จังหวัดเพชรบุรี
รางวัลชมเชย จำนวน ๕ รางวัล ได้แก่		
ทีมชมรมแอรบิกเทศบาลตำบลโนนสัง		จังหวัดหนองบัวลำภู
ทีมเชียงเล้งไต้เก็ก สวนลุมพินี		กรุงเทพมหานคร
ทีมโรงเรียนสร้างสุขเทศบาลนครเจ้าพระยาสุรศักดิ์		จังหวัดชลบุรี
ทีมศูนย์ดูแลผู้สูงอายุและคนพิการเทศบาลเมืองศิลา		จังหวัดขอนแก่น
ทีมหริภุญชัย		จังหวัดลำพูน



รูปแบบการออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ จำนวน ๕ รูปแบบ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

รูปแบบที่ ๑ รางวัลชนะเลิศ: ทีมชุมแพ จังหวัดขอนแก่น



รูปแบบการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ผสมผสานกับท่าโยคะ และตาราง 9 ช่อง โดยนำมาไม่ใส่สำหรับตีกลองมาประกอบ เพื่อให้การออกกำลังกายได้ผลลัพธ์มากยิ่งขึ้น

สแกนเพื่อรับชมรูปแบบการออกกำลังกาย
ทีมชุมแพ



รูปแบบที่ ๒ รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๑ ทีมชมรมรักสุขภาพแอโรบิก ตำบลท่าเสา จังหวัดเพชรบุรี



๑. เป็นการออกกำลังกายในรูปแบบ การเต้นรำ ประกอบเพลง บาสโลบ เพื่อฝึกทักษะเรื่องความจำของผู้สูงวัย
๒. มีการประยุกต์การรำบาสโลบ ในรูปแบบของการแปรแถว
๓. ใช้อุปกรณ์ของท้องถิ่นในการนำเสนอ คือไม้ตาลนำมาเป็นอุปกรณ์การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด
๔. โดยใช้เพลง “ รำวงเมืองเพชร ” เนื้อหาประชาสัมพันธ์และแนะนำ จังหวัดเพชรบุรี

สแกนเพื่อรับชมรูปแบบการออกกำลังกาย
ทีมชมรมรักสุขภาพแอโรบิก ตำบลท่าเสา

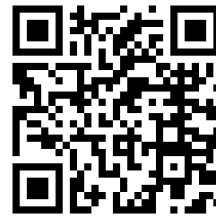


รูปแบบที่ ๓ รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๒ ทีม Number One Health แพรกษา จังหวัดสมุทรปราการ



จุดเด่น คือ การนำกระโถนตากปลามาประยุกต์ใช้ร่วมกับตาราง 9 ช่อง เพื่อพัฒนาการ ด้านการทรงตัว ประกอบกับการเดินแอโรบิกและไลน์แดนซ์ ช่วยให้ร่างกาย ยืดหยุ่นและกล้ามเนื้อแข็งแรง จึงนำภูมิปัญญาของท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของ จังหวัดสมุทรปราการมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการออกกำลังกายกับผู้สูงอายุ เพื่อความสนุกสนาน และความแข็งแรงของร่างกาย

สแกนเพื่อรับชมรูปแบบการออกกำลังกาย
ทีม Number One Health แพรกษา



รูปแบบที่ ๔ รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๓ ทีมชมรมสุขภาพตำบลน้ำคอก จังหวัดระยอง



การออกกำลังกายที่มีการผสมผสานรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลาย มีการนำอุปกรณ์ เช่น ไม้พลอง มาประยุกต์กับท่าออกกำลังกาย ส่วนหมวก เพิ่มความสวยงาม

ที่สำคัญคือเพลงที่นำมาออกกำลังกาย เป็นเพลงของจังหวัดระยอง เพื่อให้ผู้ชมได้ทราบถึงเรื่องราววิถีชีวิตของคนจังหวัดระยอง

สแกนเพื่อรับชมรูปแบบการออกกำลังกาย
ทีมชมรมสุขภาพตำบลน้ำคอก



รูปแบบที่ ๕ รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๓ ทีมคนเมืองฟ้า จังหวัดสกลนคร



ใช้รูปแบบท่าฟ้อนรำและท่ามวยโบราณ รวมถึงอุปกรณ์ผ้าครามมาใช้ประกอบผสมผสานเป็นท่าออกกำลังกาย อันเป็นเอกลักษณ์ของศิลปะหัตถกรรมและวัฒนธรรมการแสดงของกลุ่มชาติพันธุ์ไทโย้ย อำเภอกาฬสินธุ์ จังหวัดสกลนคร พร้อมทั้งนำเอาวิถีชีวิตความเป็นอยู่ มาออกแบบเป็นกระบวนท่าออกกำลังกายของคนในชุมชน

สแกนเพื่อรับชมรูปแบบการออกกำลังกาย
ทีมคนเมืองฟ้า



ประมวลภาพกิจกรรมการประกวดรูปแบบการออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ ๒๕๖๗



คลิปวิดีโอสรุปกิจกรรม

๑. คลิปวิดีโอสรุปกิจกรรมการประกวดรูปแบบการออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๗	 
๒. คลิปวิดีโอสรุปกิจกรรมการประกวดต้นแบบบริหารกายหน้าเสาธง ประจำปี ๒๕๖๗	 
๓. คลิปวิดีโอสรุปมหกรรมออกกำลังกายเฉลิมพระเกียรติ ๙๒ พรรษา	 
๔. รับชมภาพและวิดีโอเพิ่มเติมได้ที่ เพจ Facebook สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา 	
๕. ประมวลภาพกิจกรรมการประกวดฯ	