

บทที่ 14

การเตรียมตัว ข้อแนะนำ หลักสำคัญ และขั้นตอนการออกกำลังกาย

วีรวัดณ์ คำแสนพันธ์

แนวคิด

สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงในการออกกำลังกาย คือหลักสำคัญในการออกกำลังกาย การเตรียมตัว หรือเตรียมความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการประเมินตนเองโดยการตรวจสุขภาพ การเตรียมชุดที่เหมาะสมกับชนิดกีฬานั้น ๆ การเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานได้ เป็นอย่างดี รวมถึงสถานที่ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สิ่งเหล่านี้คือปัจจัยที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีความปลอดภัย และได้รับประโยชน์จากกิจกรรมนั้น ๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. มีความรู้ เข้าใจเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนการออกกำลังกาย
2. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสำคัญในการออกกำลังกาย
3. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
4. สามารถนำความรู้ดังกล่าวไปปฏิบัติ และแนะนำผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

เนื้อหาวิชา

1. การเตรียมตัวก่อนการออกกำลังกาย
2. หลักสำคัญในการออกกำลังกาย
3. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. บรรยาย
2. ศึกษาค้นคว้า
3. อภิปราย ชักถาม และมอบหมายงาน

แผนการเรียนรู้การสอน (ใช้เวลา 2 คาบ)

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยการสนทนาเกี่ยวกับหลักสำคัญ การเตรียมตัวก่อนการออกกำลังกาย และขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รวมถึงการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้สอน
2. บรรยายเรื่อง การเตรียมตัวก่อนการออกกำลังกาย หลักสำคัญ และขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง พร้อมกับแจกเอกสารประกอบการสอน
3. แบ่งกลุ่มผู้เรียน เพื่อให้สรุปเนื้อหาตามความเข้าใจ พร้อมกับส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นกลุ่มละไม่เกิน 5 นาที
4. ผู้สอนสรุป และให้ข้อเสนอแนะ

สื่อการเรียนรู้การสอน

1. Power Point
2. เอกสารประกอบการสอน
3. กิจกรรมประจำบทเรียน

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการเรียน การให้ความสนใจ
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม
3. ประเมินผลตามเกณฑ์การให้คะแนน

ข้อแนะนำสำหรับการออกกำลังกาย

1. ออกกำลังกายเมื่อสภาวะร่างกายปกติ หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ มีการบาดเจ็บ หรือผู้หญิงที่มีประจำเดือน ควรพักหรือรอให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติก่อน
2. ไม่ออกกำลังกายทันทีหลังจากรับประทานอาหารใหม่ ๆ ควรรออย่างน้อยสัก 2 ชั่วโมง เพราะอาจเกิดอาการปวดท้อง คลื่นไส้ หรือเป็นลมหมดสติได้
3. ดื่มน้ำให้เพียงพอ ปัจจุบันหลายชนิดมีผลต่อปริมาณน้ำที่ควรดื่ม เช่น ปริมาณการสูญเสียเหงื่อ ความหนัก ระยะเวลาในการออกกำลังกาย สภาวะแวดล้อม หรือสุขภาพส่วนบุคคล ผู้ป่วยมีโรคประจำตัวควรระมัดระวังในเรื่องการดื่มน้ำให้พอเหมาะ
4. ควรคำนึงถึงสภาพอากาศ หากอุณหภูมิอากาศร้อนมากควรหลีกเลี่ยง โดยให้ออกกำลังกายในอุณหภูมิที่พอเหมาะ และอากาศถ่ายเทได้ดี

5. สวมเสื้อผ้า และรองเท้าที่สวมควรเลือกให้เหมาะกับประเภทของการออกกำลังกาย ทำจากวัสดุที่ระบายอากาศได้ดี ฤดูหนาวสวมเสื้อผ้าที่ช่วยรักษาความอบอุ่นของร่างกาย หากออกกำลังกายในที่ที่ได้รับแสงแดดโดยตรงควรสวมเสื้อผ้าที่มีสีอ่อน สวมหมวก เป็นต้น

6. ตระหนักถึงข้อจำกัดของตนเอง หากเป็นไปได้ควรไปรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ หากไม่แน่ใจควรปรึกษาแพทย์ หรือครูฝึกผู้ดูแลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

7. เลือกชนิดการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัยหรือข้อจำกัดของแต่ละคน หากเลือกที่จะร่วมกิจกรรมดังกล่าวแล้ว ควรเริ่มที่ระดับความหนักน้อย ๆ ก่อน ค่อยๆ เพิ่มความหนักขึ้นอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป ควรมีวันหยุดพักเพื่อให้ร่างกายได้มีเวลาในการปรับตัวต่อความเครียดและความเหน็ดเหนื่อยที่เกิดขึ้น

8. ใส่ใจกับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น มีอาการหน้ามืดเป็นลม แน่นหน้าอก รู้สึกอึดอัดหายใจไม่เพียงพอ ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ หรือพบความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับกระดูกหรือข้อต่อ หากมีอาการต่อไปนี ควรปรึกษาแพทย์

9. ระวังระวังไม่ควรออกกำลังกายมากเกินไป ควรออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3-5 วัน

หลักสำคัญในการออกกำลังกาย

หลักสำคัญในการออกกำลังกาย ที่จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย ควรยึดหลัก FITT ดังนี้

1. ความถี่ หรือ ความบ่อย (Frequency = F)

การออกกำลังกายนั้นจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกายควรจะเด่นอย่างน้อย 3 – 5 วัน/สัปดาห์ และอย่างมาก 6 วัน / สัปดาห์ โดยให้ร่างกายได้พักเพื่อจะได้กลับสู่สภาวะปกติ การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในด้านสมรรถภาพทางกายและการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ และระบบกล้ามเนื้อ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของหัวใจ ปอด ทำให้ร่างกายสมบูรณ์

2. ความหนัก (Intensity = I)

ความหนักหรือความเหนื่อย จะใช้อัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรเป็นตัวบ่งชี้ การออกกำลังกายนั้นจะต้องให้หัวใจหรือชีพจรมีอัตราการเต้นอยู่ระหว่าง 60 – 85 % ของอัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรสูงสุด (MHR : Maximum Heart Rate = 220 – อายุ) หรือรู้จักประเมินความสามารถของตนเอง เช่น อายุ เพศ น้ำหนัก โรคประจำตัว และอื่นๆ

3. ระยะเวลา (Time = T)

ระยะเวลาในการออกกำลังกายนั้น จะต้องขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของแต่ละบุคคลเวลาที่ใช้ตั้งแต่ 15 – 60 นาที ถ้าต้องการที่จะทำให้หัวใจแข็งแรงใช้ระยะเวลาประมาณ 10 – 20 นาที โดยใช้เวลาความหนักของงานที่ระดับ 70 – 85 % ของอัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรสูงสุด ถ้าต้องการลดไขมันได้ผิวหนังหรือไขมันส่วนเกิน จะใช้ระยะเวลาประมาณ 30 – 45 นาที โดยใช้ความหนักของงานที่ระดับ 60 – 65 % ของอัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรสูงสุด

4. ชนิดของการออกกำลังกาย (Type = T)

ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวคุณ หรือเป็นกิจกรรมที่คุณชอบหรือสามารถรักษาระยะเวลาด้านาน ต่อเนื่อง ปลอดภัย และปรับเปลี่ยนระดับความหนักได้เมื่อร่างกายของคุณแข็งแรงขึ้น เช่น เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก เป็นต้น ส่วนการเล่นกีฬา นั้นเป็นการออกกำลังกายที่ไม่สามารถควบคุมระดับความหนักหรืออัตราการเต้นของหัวใจได้อย่าง ต่อเนื่อง

ขั้นตอนของการออกกำลังกาย

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และ สิบสาย บุญวีรบุตร (2540: 15) ได้กล่าวถึงขั้นตอนที่สำคัญของการออกกำลังกาย สามารถแบ่งออกได้ 3 หรือ 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ขึ้นอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)
 - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
2. ขึ้นออกกำลังกายหรือขึ้นงาน (Exercise or Workout)
3. ขึ้นลดงานเพื่อปรับสภาพ (Cool Down)
 - บริหารเฉพาะส่วน (Specific Exercise; Floor Exercise)
 - ยืดเหยียดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Stretching for Relaxing)

ขั้นการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)

เป็นช่วงของการเตรียมตัวหรือร่างกายให้พร้อมที่จะทำงาน เป็นการเพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกาย เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจร เพื่อที่จะให้เลือดไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เป็นการเตรียมเพื่อเพิ่มอัตราการแลกเปลี่ยนแก๊สออกซิเจนระหว่างเลือดกับกล้ามเนื้อ รวมทั้งการเตรียมข้อต่อต่าง ๆ และกล้ามเนื้อของร่างกายให้มีความยืดหยุ่นพร้อมที่จะทำงาน เป็นการป้องกันบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้

ขั้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)

เป็นช่วงของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ทั่วร่างกาย ตลอดจนการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ ให้เคลื่อนไหวได้เต็มช่วงกว้างตามธรรมชาติของลักษณะของข้อต่อนั้น ๆ เพื่อให้มีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย

ขั้นการออกกำลังกาย หรือขึ้นงาน (Exercise or Workout)

เป็นช่วงที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด ตลอดจนช่วยในการเผาผลาญไขมันใต้ผิวหนัง และเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ให้มีความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นขั้นที่จะต้องรักษาระดับความสามารถไว้หรือคงสภาพไว้ และให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคล

ขั้นลดงานเพื่อปรับสภาพ (Cool Down)

เป็นช่วงลดอัตราการเต้นของหัวใจ การสูบฉีดของโลหิต รวมทั้งการลดอัตราการเวียนศีรษะ และเพิ่มปริมาณการไหลกลับของเลือดดำ เป็นการปรับสภาพการทำงานของร่างกายจากระดับที่มีความเข้มข้นสูงสุด ค่อย ๆ ลดลงจนเกือบอยู่ในสภาพปกติ

ขั้นบริหารเฉพาะส่วน (Floor Work; Floor Exercise)

เป็นขั้นที่จะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ และส่วนที่ต้องการ ตลอดจนเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้งเพื่อผ่อนคลายการจัดปรับกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เหล่านั้นให้กลับสู่สภาพเดิม หรือร่างกายควรอยู่ในลักษณะผ่อนคลาย อัตราการเต้นของชีพจรใกล้เคียงกับก่อนการออกกำลังกาย