

๑. ชื่อเรื่อง การจัดทำคู่มือการสอนกิจกรรมเพาะกายของศูนย์เยาวชนจอมทอง(Body Building Manual of Jomthong Youth Centre)

๒. หลักการและเหตุผล

การที่จะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าได้นั้นสิ่งสำคัญอันดับแรก คือ การพัฒนา ด้านทรัพยากรมนุษย์ เพราะมนุษย์นั้นเป็นผู้กระทำให้ทุกสิ่งเกิดขึ้นและพัฒนาต่อไปในอนาคต และการที่จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้นั้น ปัจจัยหนึ่งที่เป็นเครื่องมือสำคัญที่ได้รับการยอมรับ คือ การใช้กิจกรรม การออกกำลังกายเป็นเครื่องมือช่วยให้เกิดการพัฒนา ซึ่งเป็นสิ่งที่ธรรมชาติได้สร้างขึ้นมาควบคุมกับมนุษย์ ทุกคน การปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยขจัดความเครียด ทำให้จิตใจสดชื่น เบิกบาน การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างเป็นปกติ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีการเจริญเติบโตและสมรรถภาพทางกายที่ดี ร่างกายสามารถต้านทานโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างปกติสุข

ศูนย์เยาวชนจอมทองเป็นหน่วยงานสังกัดสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร มีหน้าที่ให้บริการกิจกรรมกีฬาและนันทนาการเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาว กรุงเทพมหานคร ตามแผนบริหารราชการกรุงเทพมหานคร ๑๒ ปี ระยะที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๖ - ๒๕๕๙) ยุทธศาสตร์ที่ ๔ พัฒนากกรุงเทพมหานครให้เป็นมหานครแห่งคุณภาพชีวิตที่ดีและมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๓ พัฒนาด้านการกีฬาและนันทนาการ อีกทั้งยังตั้งปณิธานความมุ่งมั่นที่จะเสริมสร้าง และพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจให้พร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคม ปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ พร้อมทั้งจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๓ เนื่องในพิธีเปิดการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ณ มหาวิทยาลัยมหิดล ความตอนหนึ่งว่า

“ร่างกายของคนเรานั้น ทำขึ้นมาสำหรับการออกแรงใช้งานมิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงพอเหมาะ โดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่วคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะ เจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้แต่จะค่อยเสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้น ผู้ที่ปกติทำการงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับ ความต้องการตามธรรมชาติ เสมอทุกวันนี้จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญา ความสามารถ ของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และแก่ส่วนรวม ได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอแรงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้”

จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ได้อัญเชิญมากล่าวถึงนี้ จะเห็นได้ว่าธรรมชาติสร้างมนุษย์มาเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำ หากการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอ จะทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมถอยได้ในที่สุด และอาจจะเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ การออกกำลังกายที่กระทำ โดยถูกหลักวิชาการจะช่วยปรับปรุงและควบคุมการทำงานของอวัยวะระบบต่างๆ อันประกอบด้วย ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบประสาทส่วนกลางและอัตโนมัติ ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบขับถ่าย ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ชีระยุทธ กลิ่นสุคนธ์ (๒๕๓๓ : ๑๒)

ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีมากขึ้นทำให้เกิดสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น ทำให้การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในชีวิตประจำวันลดลง ส่งผลให้เกิดความเสื่อมถอยของอวัยวะร่างกาย ทั้งนี้เป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์ว่าด้วยการวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า “กฎการใช้และไม่ใช้(LAW OF USE AND DISUSE)” ของ JEAN BAPTISTE DE LAMARCK. (๑๗๔๔ – ๑๘๒๙) การออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่งเพราะนอกจากจะช่วยป้องกันภาวะเสื่อมถอยของร่างกายแล้ว ยังช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงสมบูรณ์ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากการใช้ชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อีกทางหนึ่งด้วย ดังนั้นการใช้กิจกรรมกีฬาและนันทนาการเป็นสื่อเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในปัจจุบันจึงมีมากขึ้น ศูนย์เยาวชนจอมทอง จึงให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อการจัดบริการด้านกิจกรรมกีฬาและนันทนาการให้แก่ผู้ใช้บริการ โดยมีกิจกรรมหลากหลายให้เลือก เช่น ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล แอโรบิค วอลเลย์บอล กิจกรรมเพาะกายดนตรีสากล ดนตรีไทย นาฏศิลป์ ศิลปะ โยคะ ลีลาศ ฯลฯ

กิจกรรมเพาะกาย (Body Building) เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ศูนย์เยาวชนจอมทองเปิดให้บริการและมีผู้มาใช้บริการเป็นจำนวนมาก เนื่องจากการออกกำลังกายที่มีประโยชน์สำหรับสุขภาพ ทำให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วน และเป็นกิจกรรมที่สามารถทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ครบทุกส่วน ซึ่งภายในห้องกิจกรรมเพาะกายมีอุปกรณ์ออกกำลังกายหลายชนิดให้เลือกใช้บริการได้ตามความต้องการ เช่น ลู่วิ่งสายพานไฟฟ้า จักรยานออกกำลังกาย ชุดสถานีบริหารกล้ามเนื้อ ดัมเบล บาร์เบล ฯลฯ โดยมีข้าราชการที่มีความรู้ด้านกีฬา กำกับดูแลและฝึกสอนให้บริการแก่สมาชิก และมีอาสาสมัครช่วยฝึกสอน ซึ่งแต่เดิมการให้บริการจะเน้นหนักในด้านเทคนิคและวิธีการฝึกขั้นพื้นฐานที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ เป็นการเรียนการสอนตามอัธยาศัยไม่บังคับผู้เรียน เป็นการให้คำแนะนำชี้แนะและสาธิตวิธีการฝึกเบื้องต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถของผู้สอนเอง จึงทำให้เกิดปัญหาและอุปสรรคในการให้บริการดังนี้

๑. ผู้สอนมีความรู้ความชำนาญและประสบการณ์ไม่เท่ากัน ทำให้มาตรฐานคุณภาพการสอนที่สมาชิกได้รับแตกต่างกัน ทำให้การออกกำลังกายไม่ได้ผลตามที่ต้องการ
๒. สมาชิกเกิดอาการบาดเจ็บจากการใช้อุปกรณ์เพาะกายอย่างผิดวิธี
๓. เครื่องมือ/อุปกรณ์เพาะกายชำรุดเสียหาย อายุการใช้งานสั้นลงเนื่องจากการใช้งานเครื่องมือ/อุปกรณ์อย่างไม่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๔. สมาชิกใช้บริการเป็นจำนวนมากทำให้ไม่สามารถดูแลได้ทั่วถึง ทำให้คุณภาพการให้บริการลดลง เนื่องจากจำนวนผู้สอนไม่พอเพียง

กรุงเทพมหานครมีศูนย์เยาวชน ๓๘ ศูนย์ฯและศูนย์กีฬา ๑๐ ศูนย์ฯ แต่ละศูนย์ฯ มีนักวิชาการศูนย์เยาวชน(พลศึกษา) นักพัฒนาการกีฬา อาสาสมัครด้านพลศึกษา แต่ละศูนย์ฯต่างมีแนวคิดการให้บริการกิจกรรมเพาะกายที่แตกต่างกันและเกิดปัญหาทำให้คุณภาพในการสอนไม่ได้มาตรฐานและเกิดอาการบาดเจ็บจากการใช้อุปกรณ์เพาะกายที่ผิดวิธี เพื่อให้การสอนกิจกรรมเพาะกายมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นและเกิดประโยชน์สูงสุด ยกระดับมาตรฐานการให้บริการ ผู้เสนอผลงานในฐานะหัวหน้าศูนย์เยาวชนจอมทองมีความรู้ทางด้านพลศึกษาและปฏิบัติหน้าที่กำกับดูแลกิจกรรมเพาะกายของศูนย์เยาวชนจอมทองซึ่งมีผู้มาใช้บริการปี พ. ศ. ๒๕๕๘ จำนวน ๔๒,๕๐๕ คน จึงได้จัดทำคู่มือการสอนกิจกรรมเพาะกายศูนย์เยาวชนจอมทอง (Body Building Manual of Jomthong Youth Centre)

๓. วัตถุประสงค์

๓.๑ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการให้บริการกิจกรรมเพาะกายของศูนย์เยาวชนจอมทอง ทำให้ผู้ใช้บริการสามารถออกกำลังกายอย่างถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาปลอดภัยจากการบาดเจ็บทางการกีฬา

๓.๒ เพื่อให้ผู้สอนหรือผู้ใช้บริการหรือผู้สนใจใช้เป็นแนวทางในการฝึกกิจกรรมเพาะกายได้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ

๔. เป้าหมาย

๔.๑ สามารถสร้างคู่มือการสอนกิจกรรมเพาะกายของศูนย์เยาวชนจอมทองสำเร็จภายในระยะเวลา ๖ เดือน มีนาคม – สิงหาคม พ. ศ. ๒๕๕๙

๔.๒ ทำให้ผู้ใช้บริการกิจกรรมเพาะกายจำนวนร้อยละ ๘๐ ใช้คู่มือฯ เป็นแนวทางในการฝึกฝนอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ

๕. ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดทำรายงาน

ปัจจัยความสำเร็จ

ปัจจัยที่ ๑.

การวิเคราะห์ SWOT Analysis เพื่อค้นหาจุดอ่อน จุดแข็ง ปัญหา อุปสรรค ในประเด็น ดังต่อไปนี้

๑. สภาพSWOT ของการจัดทำคู่มือการสอนกิจกรรมเพาะกาย

<u>จุดแข็ง (Strength)</u> ๑. นโยบายของผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตและแผนพัฒนากีฬาของกรุงเทพมหานคร ๒. ผู้บริหารให้ความสำคัญและจัดสรรงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัยและครบถ้วน	<u>จุดอ่อน (Weakness)</u> ๑. เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบขาดความรู้และทักษะการสอนที่ถูกต้องในการจัดทำคู่มือฯ ๒. ขาดที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการเพาะกาย ๓. ความคิดเห็นที่หลากหลายของผู้เกี่ยวข้องในการจัดทำคู่มือ ๔. การสนใจของผู้เล่นกลั้มเปลี่ยนใจจากการเล่นเนื่องจากใช้ระยะเวลานาน
<u>โอกาส (Opportunity)</u> ๑. มีแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ๒. คนรักสุขภาพมากขึ้น	<u>อุปสรรค (Threat)</u> - ไม่มี

ปัจจัยที่ ๒

ความรู้ทางวิชาการ ประกอบด้วย

๑. แนวคิดจากหนังสือ เรื่อง คู่มือฝึกเวทเทรนนิ่งอย่างมืออาชีพ (คชา อภรณ์ สำนักพิมพ์คณะบุคลนิเวศ ๒๐๐๕, ๒๕๕๗) เป็นกรอบสำหรับการดำเนินการจัดทำคู่มือการสอน กิจกรรมเพาะกายของศูนย์เยาวชนจอมทองโดยกำหนดองค์ประกอบของเนื้อหาดังนี้

๑.๑ บทนำเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับหลักการและเหตุผลของการจัดทำคู่มือฯ รายละเอียดของการให้บริการกิจกรรมเพาะกายสภาพของปัญหาและอุปสรรคของการให้บริการ

๑.๒ เนื้อหาหลักบรรยายขั้นตอนของการฝึกแต่ละท่าโดยมีเนื้อหากระชับ ตรงประเด็นเข้าใจง่ายไม่ซับซ้อนและใช้งานได้จริง เพื่อให้ผู้ใช้สามารถปฏิบัติตามขั้นตอนได้จนบรรลุ วัตถุประสงค์ของการฝึกในท่าบริหารนั้นๆ ซึ่งท่าฝึกแต่ละท่าจะอ้างอิงตามอุปกรณ์ และเครื่องมือ การออกกำลังกายที่มีอยู่ในห้องเพาะกายของศูนย์ฯ

๑.๓ ใช้รูปภาพเป็นสื่อในการอธิบายขั้นตอนวิธีการฝึกกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ โดยจำแนกเป็นกลุ่มกล้ามเนื้อ ตั้งแต่ส่วนบนลงไปถึงส่วนล่างของร่างกาย พร้อมมีคำอธิบายประกอบ รูปภาพและเพิ่มเติมเทคนิคเฉพาะในแต่ละท่าของการฝึก

๑.๔ ตารางโปรแกรมการฝึกเพาะกายกำหนดตามวัตถุประสงค์ของการฝึก

๑.๕ รูปภาพประกอบการฝึกเพาะกาย(Body Building) พร้อมคำอธิบาย

๑.๖ บรรณานุกรมซึ่งบอกถึงที่มาของแหล่งข้อมูลในการจัดทำคู่มือฯ เพื่อให้ผู้สนใจสามารถสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมได้

๒. ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬา (Sport Science) ได้แก่

๒.๑ ความหมายของเพาะกาย(Body building) (พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน)หมายถึง บริหารร่างกายเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงโดยวิธียกน้ำหนัก

๒.๒ ความสำคัญของการฝึกฝนเพาะกายหรือเล่นกล้ามนั้น การฝึกฝนเพาะกายหรือเล่นกลัมนั้นจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายผู้ฝึกอย่างมากที่สุดชนิดที่ไม่มีกีฬาชนิดใดที่จะสามารถทำได้เท่านี้และหากผู้ฝึกฝนเพาะกายมีการฝึกหัดอย่างเป็นระเบียบจะเป็นผลให้ตัวผู้ฝึกมีความก้าวหน้าในด้านสมรรถนะร่างกายที่ดีขึ้น มีบุคลิกลักษณะที่สง่างามมากยิ่งขึ้น และมีกำลังวังชาที่มากขึ้นได้อย่างไม่มีขอบเขต การฝึกเพาะกายหรือเล่นกล้ามจึงเป็นการเพิ่มพลังกำลังภายในตัวของผู้ฝึกและยังสามารถเพิ่มสมรรถนะในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวันให้เพียบพร้อมขึ้นได้อีกด้วย เช่น

๒.๒.๑ กิจกรรมเพื่อนาน หน้าี่การทำงานคือชีวิต ศักดิ์ศรีและความภาคภูมิใจ การทำมาหากินทุกอย่างต้องอาศัยทั้งพลังปัญญาและพลังทางร่างกายควบคู่ไปด้วยกัน การฝึกเพาะกายหรือเล่นกล้ามจะสร้างความเพียบพร้อมให้กับร่างกายและจิตใจ ยามใดที่ร่างกายของเราเพียบพร้อม จิตใจและความคิดของเราจะพลอยสดใสตามไปด้วย

๒.๒.๒ กิจกรรมเพื่อครอบครัว ผู้ฝึกเพาะกายหรือเล่นกล้ามสามารถใช้เวลาแก่ครอบครัวของเขาได้มากกว่าคนที่อยู่ในแวดวงสมัครเล่น หรือผู้ที่เข้าๆ ออกๆ โรงยิมอยู่เสมอ และผู้ฝึกเพาะกายหรือเล่นกล้ามทั้งหลายย่อมที่จะสร้างผลประโยชน์ให้แก่ครอบครัวได้เป็นอย่างมากและมีประสิทธิภาพมากกว่าเดิมได้อย่างมาก

๒.๒.๓ กิจกรรมเพื่อสุขภาพ จะช่วยให้พลังงานร่างกายที่มีสมรรถนะมากยิ่งขึ้น ถ้าไม่มีสิ่งนี้ชีวิตจะขาดความสุขไปมาก การฝึกเพาะกายหรือเล่นกล้ำมทำให้อาหารที่กินเข้าไปมีผลประโยชน์สูงสุดต่อร่างกายและยังช่วยให้สมาธิแน่วแน่มากยิ่งขึ้นการฝึกเพาะกายหรือเล่นกล้ำมสามารถช่วยเอื้ออำนวยให้การฝึกสมาธิ โยคะ ไทเก๊ก จี้กง มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อีกทั้งการฝึกเพาะกายก็คือรากฐานของการกีฬาหลายๆ อย่าง

๒.๓ หลักการสำคัญในการเพาะกายหรือเล่นกล้ำม

๒.๓.๑ การฝึกให้หนักถ้าหากว่าอยากมีกล้ำมเนื้อ แน่นอน ต้องฝึกฝนร่างกาย แต่นักเพาะกายมือใหม่หลายๆคนมักจะฝึกแบบเบาๆ เป็นเพราะคนเหล่านั้นไม่ยอมฝึกแบบหนัก(เหมือนๆไม่ยอมทำงานหนัก) แต่จริงๆแล้วการที่กล้ำมเนื้อจะโตได้นั้นจะต้องทำลายมันซะก่อน (ทำลายในที่นี้อยู่ในประเภททำลายเซลล์ เส้นใยกล้ำมเนื้อนิดๆ) แล้วค่อยฟื้นฟูซ่อมแซม กล้ำมเนื้อจะเพิ่มพูนตัวเองให้ใหญ่ขึ้นเพื่อรองรับการทำลายต่อไป และต้องฝึกให้กล้ำมเนื้อหมดแรงอย่างจริงๆ เช่น เล่นกล้ำมหลังแขนหนักๆ เวลาฝึกเสร็จไม่สามารถบริหารท่าดันพื้นได้เลย(หลังแขนหมดแรง)แบบนี้ถือว่าฝึกหนักและโดนกล้ำมเนื้อมด้นั้นจริงๆ

๒.๓.๒ การกินกล้ำมเนื้อต้องการสารอาหารเพื่อไปปรับปรุงซ่อมแซมและใหญ่ขึ้น ดังนั้นจึงควรกินให้มาก แน่นอน ผู้เพาะกาย ต้องกินยิ่งกว่าคนธรรมดาทั่วไปกินเท่ามดก็ตัวเท่ามด กินเท่าช้างก็ตัวเท่าช้าง

๒.๓.๓ การพักผ่อนกล้ำมเนื้อไม่ได้โตเวลาฝึก(โดนทำลาย) แต่มันโตเวลาพัก ดังนั้นจึงควรพักมดกล้ำมเนื้อที่ฝึกนั้น ๔-๕ วัน ก่อนที่จะไปฝึกมดกล้ำมเนื้อนั้นอีกที และควรนอนให้พอในแต่ละวันด้วย

๒.๔ หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (Principle of Physical Fitness Training)(เจริญ กระบวนรัตน์ ๒๕๔๐) กล่าวว่า การฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการพัฒนาและเสริมสร้างให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีไม่มีทางลัดที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายการฝึกที่ถูกต้องเท่านั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมาก เป็นหนทางเดียวที่จะนำไปสู่การเสริมสร้างให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ดังนั้นระยะเวลา (Duration) ความหนักเบา (Intensity) และความบ่อยครั้ง (Frequency) ในการฝึกจะต้องจัดให้สอดคล้อง และเหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคลการฝึกหนักเกินไปหรือหักโหมเกินไป จะทำให้เหน็ดเหนื่อย และไม่สามารถฝึกต่อไปได้ผลของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายก็ไม่ได้เท่าที่ควร หรือไม่ได้ผลตรงกับความต้องการในทำนองเดียวกัน การฝึกมากเกินไป (Over Training) จะมีผลทำให้ขีดความสามารถลดลงเพื่อการฝึกซ้อม น้ำหนักตัวลดลง อารมณ์หงุดหงิด โกรธง่ายซีพจรเต้นเร็ว ฯลฯ แต่ถ้าฝึกน้อยเกินไปความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายก็จะไม่ได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น ดังนั้นจะต้องให้ได้รับการฝึกที่เหมาะสมพอดีกับความสามารถของผู้ฝึกอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องสม่ำเสมอ จึงส่งผลให้เกิดการพัฒนาความสามารถของร่างกายในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในสังคม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นเพื่อให้การเพาะกายได้ผลดีควรพิจารณาถึงหลักการ ดังนี้

๑) ฝึกจากน้อยไปมาก ฝึกจากเบาไปหาหนักและจะต้องฝึกจนกระทั่งร่างกายเกิดอาการเหน็ดเหนื่อยปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อการฝึกจะต้องให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายของแต่ละบุคคลอย่าฝึกจนกระทั่งเหนื่อยมากเกินไปหรือน้อยเกินไปจนไม่รู้สึกละเมื่อยอย่างเต็มที่ จะต้องฝึกให้พอเหมาะพอดีกับสภาพร่างกายและความต้องการของแต่ละคน การฝึกจึงจะได้ผลดียิ่งขึ้น

๒) การฝึกจะต้องทำเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชินกับสภาพการเคลื่อนไหวของกิจกรรมนั้นๆ อย่างน้อย ๓ ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละไม่ต่ำกว่า ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาทีอย่างต่อเนื่อง

๓) การฝึกจะต้องใช้หลักการปรับเพิ่มความหนัก (Overload Principles) เป็นระยะ ๆ เพื่อให้ร่างกายมีการพัฒนาปรับตัวดีขึ้นความหนักที่จะปรับเพิ่มขึ้นนั้น ควรคำนึงด้วยว่าจะเพิ่มขึ้นสักเท่าใดและจะเพิ่มขึ้นอีกเมื่อใด รวมทั้งการฝึกวันละกี่ชั่วโมงและอาทิตย์ละกี่ครั้งผู้ฝึกควรมีโปรแกรมในการฝึกในแต่ละสัปดาห์ให้ชัดเจนแน่นอน

๔) การพักผ่อนภายหลังการฝึกซ้อมในแต่ละวันจะต้องมีเวลาพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ ๖ - ๘ ชั่วโมงต่อหนึ่งคืน

๕) การฝึกจะต้องกระทำอย่างต่อเนื่องซึ่งในขั้นพื้นฐานเบื้องต้นควรเริ่มต้นด้วยการฝึกความอดทนและเสริมสร้างความแข็งแรงทั่วๆ ไปรวมทั้งฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ในช่วงระยะ ๓ เดือนแรกต่อมาควรปรับเพิ่มปริมาณความหนักในการฝึกมากขึ้น มุ่งเน้นการฝึกทักษะความอดทนความแข็งแรง ตลอดจนสมรรถภาพร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือทักษะการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพสูงสุดฝึกเน้นความสัมพันธ์และประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ

๖) การบำรุงร่างกายหรืออาหารจะต้องรับประทานให้ครบทุกประเภท อย่างพอเพียงและเหมาะสมกล่าวคือในแต่ละมื้อที่รับประทานจะต้องประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ผัก ผลไม้ เกลือแร่และวิตามิน

๒.๕ ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนเพาะกายหรือเล่นกล้าม

๑) อบอุ่นร่างกาย โดยใช้กิจกรรมเบาๆ ใช้เวลา ๕ - ๑๐ นาที เช่น จักรยาน เติลเร็ว วิ่งสายพาน

๒) ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อได้รับการกระตุ้นเกิดความพร้อมที่จะออกแรงฝึกตามโปรแกรมได้ ซึ่งควรเริ่มจากกล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยยืดแบบช้าๆ และกระทำค้างไว้ อย่างน้อย ๑๐ ทำท่าละ ๑ - ๒ ครั้ง

๓) สร้างกล้ามเนื้อ ที่ใหญ่และหนาอย่างแท้จริง

๔) ออกกำลังกายในแต่ละกลุ่มกล้ามเนื้อละ ๓-๔ ท่า

๕) ควรเริ่มจากกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ก่อน แล้วจึงเป็นการฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กๆ เช่น ออก ปีก ไหล่ แขน ขา

๖) ควรพักอย่างน้อย ๑ วัน ในการฝึกแต่ละครั้งและควรทำ ๓ ครั้ง/สัปดาห์

๗) ขณะยกน้ำหนัก ควรรักษาท่าทางและการเคลื่อนไหวโดยยกอย่างช้าๆ

ควบคุมท่าทางไว้

๘) การยกแต่ละครั้งควรทำเป็นเซตหนึ่งเซตให้ได้ ๘ - ๑๒ ครั้งไม่เกิน ๔ เซต

๙) ควรฝึกกลุ่มกล้ามเนื้อทั้งสอง หรือฝึกกล้ามเนื้อด้านหน้าและด้านหลังควบคู่กันไป

๑๐) เพิ่มน้ำหนักหรือแรงต้านของการฝึกขึ้นเมื่อคุณสามารถทำได้แล้ว

๑๑) หลังฝึกเสร็จต้องผ่อนคลาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้ง

ปัจจัยที่ ๓ การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในการจัดทำคู่มือ เช่น ผู้ใช้บริการผู้ฝึกสอนผู้เชี่ยวชาญ และผู้บังคับบัญชาในการแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อเนื้อหาการเพาะกายตามคู่มือๆ เพื่อการปรับปรุงเนื้อหาให้มีความครบถ้วนสมบูรณ์ ใช้งานได้จริง

องค์ประกอบของคู่มือประกอบด้วย

๑. คำแนะนำก่อนการฝึกและหลังการฝึก
๒. ข้อเสนอแนะระหว่างฝึก
๓. ท่าฝึกเพาะกายขั้นต้น ๘ ท่า
๔. ตารางฝึกเพาะกาย ๒๕ สัปดาห์
๕. การทานอาหารพร้อมตัวอย่าง
๖. การพักผ่อน
๗. สรุป

๖. กรอบแนวทางที่ดำเนินการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

ภารกิจที่ดำเนินการ การจัดทำคู่มือการสอนกิจกรรมเพาะกายเป็นภารกิจการดำเนินการร่วมกันระหว่างบุคคลหลายภาคส่วนรวมถึงเคยรับรู้ในส่วนที่เกี่ยวข้องและความสามารถเฉพาะทางสามารถนำมาจัดทำคู่มือการสอนกิจกรรมเพาะกายของศูนย์เยาวชนจอมทอง (Body Building Manual of Jomthong Youth Centre) โดยมีภารกิจที่ดำเนินการ ดังนี้

๑. วิเคราะห์ SWOT ของการจัดทำคู่มือการสอนกิจกรรมเพาะกายมีความชัดเจนตอบสนองความต้องการของผู้มาใช้บริการสามารถฝึกฝนได้อย่างถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายและไม่เกิดการบาดเจ็บ

๒. ค้นหาหาข้อมูลความรู้เพื่อจัดทำแบบร่างของคู่มือการสอนกิจกรรมเพาะกาย โดยค้นหาจากห้องสมุด และสืบค้นข้อมูลด้วยระบบสารสนเทศ (Internet) ในหัวข้อความรู้ต่างๆ เช่น ความหมายและความสำคัญของการเพาะกาย หลักการสำคัญของการเพาะกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย วิธีการและรูปภาพประกอบการเพาะกาย

๓. จัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะทำงานคู่มือกิจกรรมเพาะกาย

๔. จัดประชุมระดมความคิดเห็นจากผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ นักวิชาการศูนย์เยาวชนที่มีความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬา และอาสาสมัครช่วยฝึกสอนที่กำลังดูแลกิจกรรม เพื่อวิเคราะห์รายละเอียดเนื้อหาความรู้ของคู่มือฉบับร่าง และนำข้อคิดเห็นที่ได้ไปปรับปรุงเนื้อหาของคู่มือให้ถูกต้องชัดเจน

๕. นำคู่มือฉบับร่างที่ได้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญซึ่งอาจเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานด้านกีฬาหรือผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญต่อไป

๖. นำคู่มือฯที่ผ่านการปรับปรุงเนื้อหาแล้วไปทดลองใช้ในการสอนกิจกรรม และเก็บข้อมูล ความคิดเห็นของสมาชิกผู้เรียน และผู้สอน เพื่อปรับปรุงเนื้อหาให้คู่มือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
๗. เสนอขอความเห็นชอบการใช้คู่มือฯ ต่อผู้บังคับบัญชา เพื่อนำไปใช้ให้บริการในหองกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
๘. จัดพิมพ์คู่มือการสอนกิจกรรมเพาะกายของศูนย์เยาวชนจอมทอง (Body Building Manual of Jomthong Youth Centre)

ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำคู่มือการสอนกิจกรรมเพาะกายประกอบด้วย

๑. ผู้บังคับบัญชา /ผู้อำนวยการสำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว ในฐานะผู้อำนวยการฯ
๒. นักวิชาการศูนย์เยาวชนที่มีความรู้ด้านกิจกรรมพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา
๓. อาสมัครผู้ช่วยสอนในกิจกรรมเพาะกาย
๔. ที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เช่น อาจารย์ในมหาวิทยาลัย บุคลากรด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีประสบการณ์
๕. สมาชิกผู้ใช้บริการ

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะดำเนินการเป็นเวลา ๖ เดือนตั้งแต่เดือนมีนาคม – สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

๘. งบประมาณในการดำเนินการ

ใช้งบประมาณในการจัดพิมพ์คู่มือการสอนกิจกรรมเพาะกายเพื่อเผยแพร่แก่ศูนย์เยาวชนและศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครจำนวน ๕๐๐ เล่มเป็นเงิน ๕๐,๐๐๐ บาท (ห้าหมื่นบาทถ้วน)

๙. แนวทางในการติดตามและประเมินผล

- ๙.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ
 - ๙.๑.๑ ศูนย์เยาวชนจอมทองมีคู่มือการสอนกิจกรรมเพาะกาย
 - ๙.๑.๒ สมาชิกที่ใช้บริการกิจกรรมเพาะกายร้อยละ ๘๐ เปรี่เซ็นต์นำคู่มือไปใช้และสามารถปฏิบัติตามคู่มือได้ผล
- ๙.๒ วิธีการ
 - ๙.๒.๑ ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ใช้บริการก่อนการฝึกด้วยวิธีการตามคู่มือฯ (Pre – Test)
 - ๙.๒.๒ ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ใช้บริการหลังการฝึกด้วยวิธีการตามคู่มือฯ (Post – Test)

๙.๓ เครื่องมือ

ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายทั่วไป (General Motor Fitness Test)
ของการกีฬาแห่งประเทศไทย ประกอบด้วย

๙.๓.๑ ข้อมูลสภาพทั่วไปของร่างกาย (Body Composition) ได้แก่ อายุ
เพศ น้ำหนัก และส่วนสูง

๙.๓.๒ ข้อมูลสมรรถภาพทางกาย ได้แก่

๑. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)
๒. ความดันโลหิต (Blood Pressure)
๓. ชีพจรขณะพัก (Resting Hart Rate)
๔. ความอ่อนตัว (Flexibility)
๕. การวัดความหนาของผิวหนัง (Skin fold measurement)

เพื่อประเมินปริมาณไขมันในร่างกาย (Body Fat)

๖. ความจุปอด (Lung Capacity)
๗. วัดแรงบีบมือด้วยเครื่องวัดแรงบีบมือ (Grip Dynamometer)

เพื่อวัดความแข็งแรงของแขน

๘. วัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและขาด้วยเครื่องวัดกำลังหลัง
และขา (Back and Leg Dynamometer)

๙. วัดสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (VO₂ MAX)
ด้วยการทดสอบด้วยจักรยานวัดงาน (Cycle Ergometer Test)

๙.๓.๓. โปรแกรมการฝึกทั่วไป

๑๐. ข้อเสนอแนะ

เพื่อให้การจัดทำคู่มือกิจกรรมเพาะกายเกิดประโยชน์และมีการใช้คู่มือกิจกรรม
เพาะกายอย่างมีประสิทธิภาพผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะดังนี้

๑. ควรมีศูนย์ต้นแบบในการทดลองใช้คู่มือการสอนกิจกรรมเพาะกายเพื่อให้
สามารถนำไปปฏิบัติและให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์และนำมาปรับปรุงพัฒนาคู่มือให้มีความสมบูรณ์
มากยิ่งขึ้น

๒. ศูนย์เยาวชนทั้ง ๓๘ ศูนย์และศูนย์กีฬา ๑๐ ศูนย์ที่นำคู่มือไปใช้ควรมีการจัดทำ
แบบประเมินผลเพื่อให้ทราบถึงความสมบูรณ์ครบถ้วนของคู่มือ

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล (Individual Study)

เรื่อง การจัดทำคู่มือการสอนกิจกรรมเพาะกายศูนย์
เยาวชนจอมทอง(Body Building Manual of
Jomthong Youth Centre)

จัดทำโดย นายชัยรัตน์ ทองปอนด์
ตำแหน่ง นักวิชาการศูนย์เยาวชนชำนาญการ

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๒๕
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙