

การฝึกเพื่อเสริมสมรรถภาพทางกาย

พันตำรวจโท อำนาจ โส๊ะสันสะ
อาจารย์(สบ๑) กลุ่มงานอาจารย์ ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๙

สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) เป็นเรื่องสำคัญสำหรับชีวิตประจำวัน และสุขภาพที่กำลังพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสมบูรณ์ของบุคคลในการควบคุมสั่งการให้ร่างกายสามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ด้วยความกระฉับกระเฉง และตื่นตัวรวมทั้งการทำภารกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างราบรื่น ไม่รู้สึกถึงความเหนื่อยล้าและยังคงสามารถปฏิบัติภารกิจอื่นๆที่นอกเหนือออกไปได้อีกทั้งงานอดิเรกหรือกิจกรรมนันทนาการ หรือกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และปลอดภัย ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬา (athletic ability) ในที่นี้จะอธิบายถึงสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพซึ่งเหมาะสมกับบุคคลทั่วไปที่จะสามารถนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพด้านร่างกายได้ต่อไป

สมรรถภาพร่างกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) ประกอบด้วย

๑. **ระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (Cardiovascular system)** เป็นสมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) ในขณะที่ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมต่างๆ ระบบหัวใจ และหลอดเลือดจะทำหน้าที่ส่งเลือด และออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่างๆของร่างกาย ทำให้ร่างกายทำงาน และออกกำลังกายได้นานขึ้น

๒. **สัดส่วนของร่างกาย (Body compositions)** เป็นการวัดองค์ประกอบต่างๆของร่างกาย ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน ค่าดัชนีมวลกาย ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ค่าสัดส่วนเอวต่อสะโพก เป็นต้น

๓. **ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength)** เป็นความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดแรงหรือปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้

๔. **ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance)** เป็นความทนต่อการล้าเมื่อกำลังกล้ามเนื้อหดตัวซ้ำๆติดต่อกันเป็นเวลานาน

๕. **ความยืดหยุ่นของร่างกาย (Flexibility)** เป็นความสามารถในการยืดเหยียดข้อ ต่อเอ็น และกล้ามเนื้อของร่างกายการสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความสำคัญของการตรวจสมรรถภาพทางกาย

๑. เพื่อประเมินความเสี่ยงก่อนการออกกำลังกาย
๒. เพื่อวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกาย และติดตามประเมินผล
๓. เพื่อตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย

การฝึกเพื่อเสริมสมรรถภาพทางกาย เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพทางกายภาพของร่างกาย ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรง และมีสุขภาพที่ดีขึ้น แต่ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงาน การเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายที่ต้องใช้พลังงาน และทักษะการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว การฝึกที่มีการวางแผน และทำอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น พร้อมทั้งลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ และเพิ่มความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การฝึกเพื่อเสริมสมรรถภาพทางกายสามารถแบ่งออกเป็นหลายประเภท ขึ้นอยู่กับประเภทของการพัฒนา และวัตถุประสงค์ของผู้ฝึก ซึ่งหลักๆ จะมุ่งเน้นการพัฒนาความแข็งแรง ความทนทาน ความยืดหยุ่น ความเร็ว และความคล่องตัว รวมไปถึงความสมดุล และการประสานงานของร่างกาย

๑. ประเภทของการฝึกเพื่อเสริมสมรรถภาพทางกาย

๑.๑ การฝึกความแข็งแรง (Strength Training) การฝึกความแข็งแรงเป็นการฝึกที่มุ่งเน้นการเพิ่มพลังของกล้ามเนื้อ และความทนทานต่อแรงกดดันที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งสามารถทำได้ทั้งโดยการ ยกน้ำหนัก และ การใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่มีน้ำหนัก เช่น ดัมเบลล์ บาร์เบลล์ หรือเครื่องฝึกกล้ามเนื้อ การฝึกนี้ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้น แต่ยังสามารถลดการบาดเจ็บ และข้อต่อ ทำให้ร่างกายมีความทนทานต่อการบาดเจ็บจากการใช้งานร่างกายหนัก

การฝึกความแข็งแรง มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการพัฒนากล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรง เช่น นักกีฬา หรือผู้ที่มืออาชีพที่ต้องใช้แรง เช่น ช่างซ่อม หรือพนักงานขนส่ง การฝึกประเภทนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อมีความทนทาน และเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงขึ้น ทำให้ลดโอกาสการบาดเจ็บจากการใช้งานหนักได้

ตัวอย่างการฝึก:

- **การยกน้ำหนัก (Weight Lifting):** การใช้ดัมเบลล์ หรือบาร์เบลล์ในการฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ เช่น การยกน้ำหนักที่ช่วยเสริมกล้ามเนื้อแขน ขา หรือหลัง



- การฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเอง (Bodyweight Training): เช่น การฝึก Push-up, Pull-up, Squat ซึ่งสามารถฝึกได้ทุกที่ และมีประสิทธิภาพ



ประโยชน์ :

- เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
- เสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและข้อต่อ
- ปรับปรุงการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย
- ลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บจากการใช้งานร่างกายหนัก

๑.๒ การฝึกความยืดหยุ่น (Flexibility Training) การฝึกความยืดหยุ่นมุ่งเน้นการเพิ่มขอบเขตการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยลดอาการเจ็บปวดจากความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะในผู้ที่ทำงานในท่าทางเดิม ๆ เป็นเวลานาน การฝึกความยืดหยุ่นจึงเป็นหนึ่งในวิธีที่สำคัญในการป้องกันการบาดเจ็บและส่งเสริมการเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

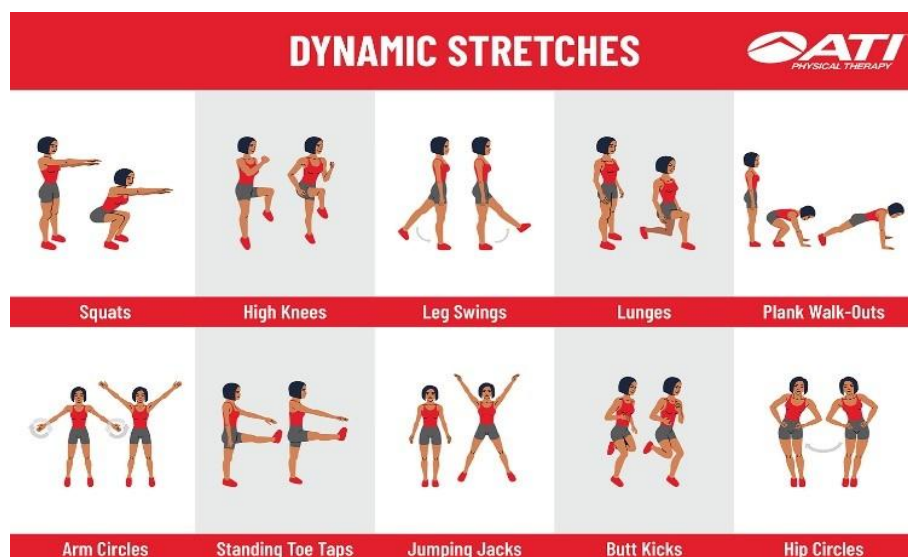
การฝึกความยืดหยุ่นสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น **Static Stretching** (การยืดเหยียดแบบคงค้าง) หรือ **Dynamic Stretching** (การยืดเหยียดแบบเคลื่อนไหว) ซึ่งแต่ละแบบจะมีประโยชน์ที่ต่างกัน โดยทั่วไปแล้ว **Static Stretching** จะเน้นการยืดกล้ามเนื้อในท่าคงที่ ส่วน **Dynamic Stretching** เป็นการยืดเหยียดในระหว่างการเคลื่อนไหว เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่ท้าทาย

ตัวอย่างการฝึก:

- **Static Stretching:** การยืดเหยียดกล้ามเนื้อขา โดยการนั่งและดึงเท้าไปข้างหน้าเพื่อยืดกล้ามเนื้อหลังขา



- **Dynamic Stretching:** เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อขาโดยการยกขาไปข้างหน้าแล้วค่อย ๆ ยืดให้ขาตั้ง



ประโยชน์:

- เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
- ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ
- ป้องกันการบาดเจ็บจากการเคลื่อนไหวที่ไม่เหมาะสม
- ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย

๑.๓ การฝึกความทนทาน (Endurance Training) การฝึกความทนทานช่วยเพิ่มความสามารถในการทำกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน เช่น การวิ่ง การปั่นจักรยาน หรือการว่ายน้ำ ซึ่งการฝึกความทนทานมีผลดีต่อระบบหัวใจ และหลอดเลือด ระบบการหายใจ และการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย

การฝึกนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายสามารถทำกิจกรรมที่ยาวนานขึ้นได้ แต่ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้พลังงานในร่างกาย และลดการสะสมของกรดแลคติกในกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กล้ามเนื้อเมื่อยล้า

ตัวอย่างการฝึก:

- **การวิ่ง:** การวิ่งระยะไกล เช่น วิ่งมาราธอน หรือการวิ่งที่เพิ่มระดับความเร็วเป็นช่วงๆ



- การปั่นจักรยาน: การปั่นจักรยานในระยะยาว หรือการปั่นในลักษณะของการฝึกความทนทาน



- การว่ายน้ำ: การว่ายน้ำในระยะทางที่ไกลเพื่อเสริมสร้างความทนทาน



ประโยชน์:

- เพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด
- เพิ่มการไหลเวียนของเลือดและออกซิเจนไปสู่กล้ามเนื้อ
- ลดความเหนื่อยล้าในการทำกิจกรรมที่ยาวนาน
- ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วหลังจากการออกกำลังกายหนัก

๑.๔ การฝึกความเร็วและความคล่องตัว (Speed and Agility Training) การฝึกความเร็ว และความคล่องตัวเป็นการฝึกที่เน้นการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วและคล่องตัว การฝึกนี้มักใช้ในการแข่งขันกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล หรือกีฬาอื่น ๆ ที่ต้องการความสามารถในการเคลื่อนที่หรือเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว

การฝึกนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหว โดยสามารถลดเวลาตอบสนองและเพิ่มความแม่นยำในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การหลบหลีกคู่แข่งหรือการวิ่งในสนาม

ตัวอย่างการฝึก:

- **การวิ่งระยะสั้น (Sprints):** การฝึกวิ่งสั้นเพื่อพัฒนาความเร็ว
- **การกระโดดฝึกความคล่องตัว:** การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางหรือการกระโดดเชือก
- **การฝึกกับกรวยหรือหมุด (Cone Drills):** การวิ่งไปข้างหน้าและเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็วเพื่อฝึกการคล่องตัว



ประโยชน์:

- เพิ่มความเร็วในการเคลื่อนไหว
- เพิ่มความคล่องตัวในการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว
- พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจและการประสานงานระหว่างการเคลื่อนไหว

๒. วิธีการฝึกเพื่อเสริมสมรรถภาพทางกาย

การฝึกเพื่อเสริมสมรรถภาพทางกายประกอบด้วยหลากหลายประเภทของการฝึกที่มุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถของร่างกายในด้านต่าง ๆ โดยทั่วไปแล้วจะมีการฝึกที่เน้นการเพิ่มความแข็งแรง (Strength), ความยืดหยุ่น (Flexibility), ความทนทาน (Endurance), ความเร็ว และความคล่องตัว (Speed and Agility) การฝึกในลักษณะเหล่านี้จะช่วยเพิ่มศักยภาพในการทำกิจกรรมทั้งในชีวิตประจำวัน และในการเล่นกีฬา

๓. วิธีการฝึกเพื่อเสริมสมรรถภาพทางกาย



๑. ฝึกความทนทาน (CARDIO) วิ่ง ว่ายน้ำ หรือ ปั่นจักรยาน อย่างน้อย ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์
๒. ฝึกความแข็งแรง (STRENGTH) ยกเวทหรือบอดี้เวท เน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๒-๓ วันต่อสัปดาห์
๓. ฝึกความยืดหยุ่น (FLEXIBILITY) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหรือเล่นโยคะหลังออกกำลังกาย
๔. การพักผ่อนและอาหาร นอนหลับให้เพียงพอและทานโปรตีนเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

เมื่อรู้จักหลักการ FITT เรียบร้อยแล้วนั้น สิ่งสำคัญที่ควรทำก่อนเริ่มออกกำลังกายแบบจริงจัง คือ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อประเมินระดับความสามารถของตนเองว่าขีดจำกัดของร่างกายของตนเองอยู่ในระดับใด สามารถออกกำลังกายระดับหนักได้หรือไม่ หรือเมื่อออกกำลังกายแล้ว สมรรถภาพทางร่างกายจะดีขึ้นหรือไม่ โดยวิธีการทดสอบสมรรถภาพของร่างกายมีหลายรูปแบบ ได้แก่

การทดสอบสมรรถภาพความทนทาน

สำหรับการทดสอบสมรรถภาพความทนทานนั้น ต้องมีการจับเวลาร่วมด้วย เพื่อเก็บข้อมูลและประเมินความสามารถที่สามารถทนได้กี่นาที ทำเวลาได้กี่นาที เช่น จากปกติที่เดินทางไปทำงานที่ออฟฟิศใช้เวลา ๓๐ นาที หากเดินต่อเนื่องอีก ๒๐ วัน แล้วระยะเวลาเดินเหลือเพียง ๒๐ นาที ก็แปลว่าสมรรถภาพความทนทานสูงขึ้นจากเดิมนั่นเอง

การทดสอบสมรรถภาพความแข็งแรง

หลักการออกกำลังกายนั้น เป็นการสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย โดยการทดสอบสมรรถภาพความแข็งแรง ถือเป็น การทดสอบร่างกายในแต่ละส่วน แบ่งออกเป็น ๒ ส่วนหลักๆ ได้แก่

- **การทดสอบสมรรถภาพความแข็งแรงร่างกายส่วนบน** วิธีทดสอบสมรรถภาพความแข็งแรงของร่างกายส่วนบน ให้ทำท่าบริหารกล้ามเนื้อแขน (Arm Curls) เป็นระยะเวลา ๒ นาที โดยนับจำนวนครั้งที่สามารถทำได้ และให้ลองทดสอบซ้ำในเดือนถัดมา
- **การทดสอบสมรรถภาพความแข็งแรงร่างกายส่วนล่าง** วิธีทดสอบสมรรถภาพความแข็งแรงของร่างกายส่วนล่าง ให้ทำท่าลุกยืนจากเก้าอี้เป็นระยะเวลา ๒ นาที โดยนับจำนวนครั้งที่สามารถทำได้ และให้ลองทดสอบซ้ำในเดือนถัดมา

การทดสอบสมรรถภาพความยืดหยุ่น

สำหรับการทดสอบสมรรถภาพความยืดหยุ่น ให้นั่งบนเก้าอี้ จากนั้นลองยืดเหยียดขาข้างหนึ่งให้สุด โดยส้นเท้าแตะที่พื้นและปลายเท้าชี้ขึ้น จากนั้นงอขาอีกข้างให้เท้าราบกับพื้น แล้วเอื้อมมือไปแตะปลายเท้าอีกข้างหนึ่งที่เหยียดอยู่ ให้ทำการทดสอบอีกครั้งหลังจากผ่านไป ๑ เดือน เพื่อดูว่าร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้นหรือไม่

การทดสอบสมรรถภาพความทรงจำ

การทดสอบการทรงตัว ให้ลองยืนขาเดียวโดยไม่มีที่จับใดๆ สำหรับผู้ที่ทรงตัวได้ไม่ดี อาจลองหาที่ยึดก่อน แล้วค่อยปล่อยมือดูว่าสามารถทรงตัวได้นานสูงสุดกี่นาที จากนั้นให้สลับขาอีกข้างหนึ่ง แล้วจับเวลา โดยให้กลับมาทดสอบอีกครั้ง หลังจากออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย ๑ เดือน เพื่อดูผลลัพธ์ที่ได้หลังจากออกกำลังกาย

ตารางการฝึกสรายสัปดาห์

วัน	กิจกรรม	รายละเอียด
จันทร์	ฝึกความแข็งแรง	สควอท (squat) วิทพีน (push-up) แพลงกิ้ง(plank) อย่างละ ๓ เซต
อังคาร	ฝึกความทนทาน	วิ่งเหยาะๆ หรือเดินเร็ว ๓๐-๔๕ นาที
พุธ	พักผ่อน	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย หรือเล่นโยคะ ๒๐ นาที
พฤหัสบดี	ฝึกความแข็งแรง	เน้นกล้ามเนื้อส่วนที่ยังไม่ได้ฝึก หรือทำบอดี้เวทต่อเนื่อง
ศุกร์	ฝึกความทนทาน	ปั่นจักรยาน หรือวิ่งแบบสลับความเร็ว (เร็วสลับช้า) ๒๐-๓๐ นาที
เสาร์	กิจกรรมนันทนาการ	ว่ายน้ำ, ติแบตมินตัน หรือเดินป่า (เน้นเคลื่อนไหวต่อเนื่อง)
อาทิตย์	พักผ่อนเต็มที่	ให้กล้ามเนื้อได้ซ่อมแซม และพักผ่อน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- วอร์มอัพ** ก่อนเริ่มทุกครั้งควรวอร์มอัพ ๕-๑๐ นาที เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
- คู่มือ** หลักฝึกเสร็จควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อเสมอ
- ความหนัก** หากรู้สึกเหนื่อยเกินไป ให้ลดเวลาหรือความเร็วลง แต่เน้นทำสม่ำเสมอ
- สารอาหาร** ดื่มน้ำให้เพียงพอและเน้นโปรตีนหลังฝึกความแข็งแรง