

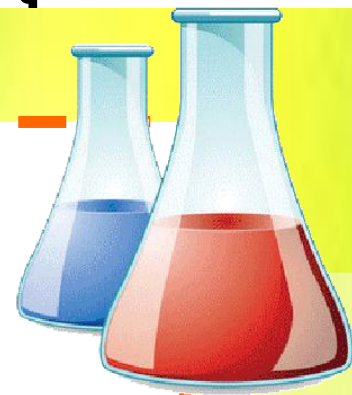


นวัตกรรม โปรแกรมออกกำลังกายด้วยยางยืด

Innovation: The exercises with elastic band program

ผู้จัดทำ จิตตินันท์ เกตุแก้ว, ณัฐสุดา เพชรมาก, วินิจ สलगสิงห์ นักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง

บทคัดย่อ



โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด หมายถึง ท่ากายบริหารร่างกายด้วยยางยืดที่มีผลต่อการพัฒนากล้ามเนื้อหลักที่เป็นโครงสร้างพื้นฐานสำคัญของร่างกาย ตั้งแต่ร่างกายส่วนบนถึงส่วนล่าง จำนวน 10 ท่า ซึ่งมีวิธีการใช้ในแต่ละท่า จะมีการใช้ แขน ขา ต้นขา หัวเข่า ลำตัว คอ โดยยางยืด ทำมาจาก ยางในรถจักรยานยนต์ ที่ผ่านการทดสอบความยืดหยุ่น แล้วนำมาตัดเป็นเส้นยาวๆที่มีความหนาประมาณ 2 - 3 ซม. เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย

ได้มีการทดลองโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดกับนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง ชั้นปีที่ 1 จำนวน 10 คน ซึ่งผลทดลองพบว่า พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อนวัตกรรม ในด้านคุณสมบัติของยางยืด ความเหมาะสมและความปลอดภัยในการใช้งานอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย 3.6 และด้านโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย 3 นวัตกรรมนี้ถือได้ว่าเป็นนวัตกรรมที่สามารถใช้ประโยชน์ได้โดยตรงในชีวิตประจำวันกลุ่มตัวอย่างที่ทำการทดลองโปรแกรมการออกกำลังกายได้ให้ความสนใจเนื่องจากยางยืดที่ใช้ในการออกกำลังกายมีความสะดวกในการใช้งาน และมีราคาต้นทุนเพียงเส้นละ 5 บาท แต่สามารถให้ประสิทธิภาพในการออกกำลังกายเทียบเท่ากับการออกกำลังกายอื่นๆ

หลักการและเหตุผล



ในสมัยปัจจุบันวิถีชีวิตของประชาชน มีความสะดวกสบาย ในการเดินทาง การรับประทานอาหารล้วนเป็นอาหารอุดมด้วยไขมัน ทำให้การออกกำลังกายน้อย ส่งผลให้มีอาการต่างๆ ที่เป็นผลจากการไม่ออกกำลังกาย โดยเฉพาะชุมชนในเมือง สถานที่ออกกำลังกาย Fitness Center เกิดขึ้นมากมาย เนื่องจากมีอุปกรณ์ ออกกำลังกายหลากหลายและวิธีการออกกำลังกายให้เลือกหลายแบบ แต่มีข้อเสียในเรื่องค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูงและเรื่องการเดินทางทาง กลุ่มจึงคิดหาการออกกำลังกายวิธีง่ายๆ ที่มีความสะดวกและประหยัดค่าใช้จ่าย โดยการนำโปรแกรมออกกำลังกายด้วยยางยืด



ภาพกิจกรรมการใช้โปรแกรมออกกำลังกายด้วยยางยืด

วัตถุประสงค์



โปรแกรมการออกกำลังกายช่วยในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระบบประสาทกล้ามเนื้อ รวมถึงการเพิ่มความกระฉับกระเฉงคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวของร่างกาย

วิธีดำเนินการทดลอง



1. การเตรียมอุปกรณ์ยางยืดยางยืด
2. การเตรียมโปรแกรมออกกำลังกาย (10 ท่า)
3. การทดลองนวัตกรรม



สรุปและอภิปรายผลการทดลอง



สรุปผล

จากการทดลองการใช้นวัตกรรมถือได้ว่าเป็นนวัตกรรมที่สามารถใช้ประโยชน์ได้โดยตรงในชีวิตประจำวัน ซึ่งผลจากการทดลองกับผู้ที่ทำแบบประเมินให้ความสนใจ

อภิปรายผล

การออกกำลังกายด้วยยางยืดสามารถช่วยในการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย มีความสะดวกในการใช้งานและมีราคาต้นทุนที่ต่ำแต่สามารถให้ประสิทธิภาพในการออกกำลังกายเทียบเท่ากับการออกกำลังกายอื่นๆ

ประโยชน์ของนวัตกรรม



1. เป็นโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีผู้ให้ความสนใจ
2. ราคาต้นทุนต่ำแต่ให้ประสิทธิภาพการออกกำลังกายสูง
3. สามารถนำนวัตกรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี
4. โปรแกรมการออกกำลังกายนี้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย