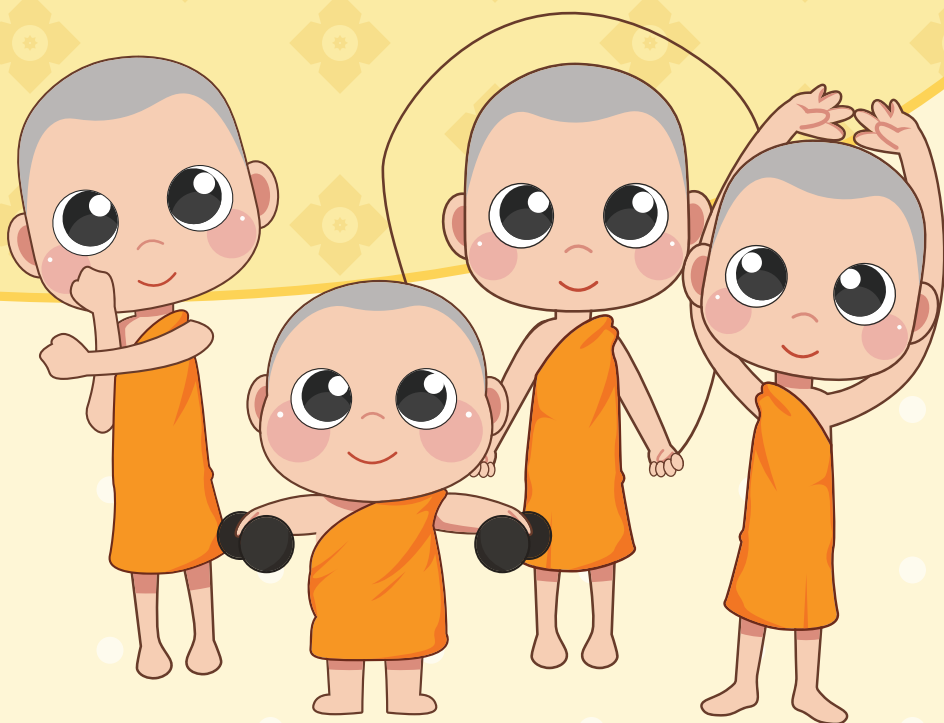


คู่มือ

ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับสามเณร



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

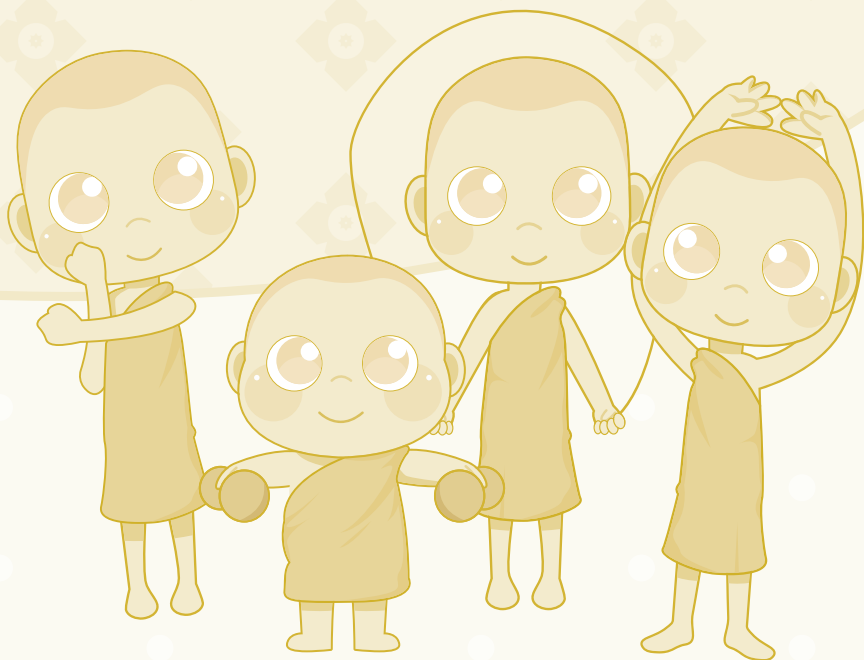


กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

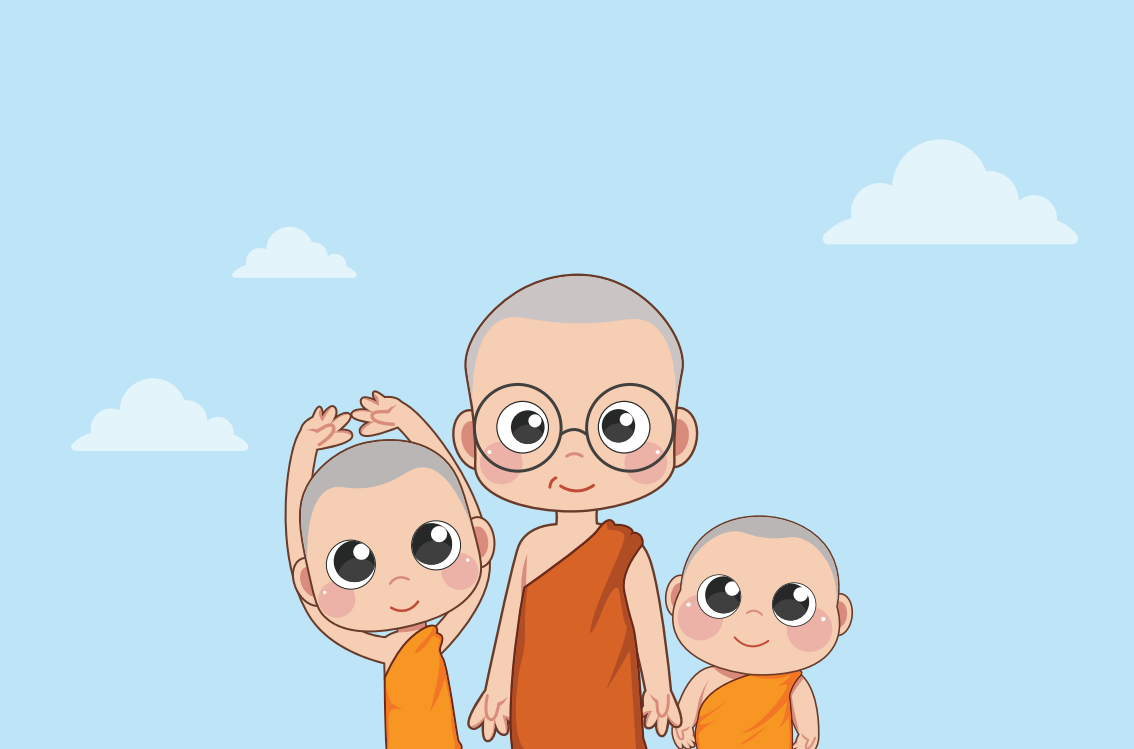
คู่มือ

ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับสามเณร



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
สำหรับสามเณร

จัดพิมพ์โดย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๒ ๕๕๐ ๔๕๙๐
โทรสาร ๐๒ ๕๕๐ ๔๕๘๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑

พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖

จำนวน

๑,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่

บริษัท เอ ดรีม สตูดิโอ จำกัด

ISBN

๙๗๘-๖๑๖-๑๑-๕๑๘๗-๔

บทนำ

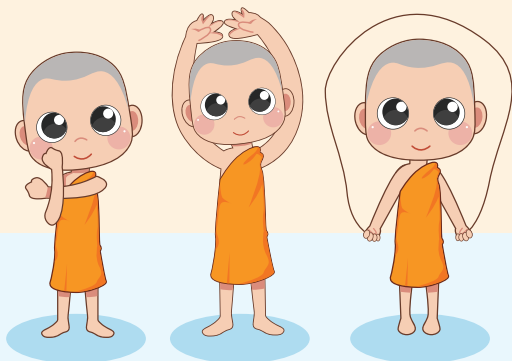
กรมอนามัย มีบทบาทหลักในการสร้างสังคมรอบรู้ สุขภาพดีทุกช่วงวัย อนามัยสิ่งแวดล้อม ได้มาตรฐาน และมีแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ระยะเวลา ๕ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๖-๒๕๗๐) ซึ่งมีเป้าประสงค์ที่ ๖ คือ ประชาชนในพื้นที่เขตเมือง พื้นที่พิเศษ กลุ่มเปราะบาง/ชายขอบ/แรงงานข้ามชาติ มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี และเป้าประสงค์ที่ ๘ สังคม ชุมชนองค์กร มีขีดความสามารถในการจัดระบบให้ประชาชนเกิดความรู้ด้านสุขภาพ (กองแผนงาน กรมอนามัย, ๒๕๖๕) และจากการสำรวจ พบว่า สามเณรมีภาวะเริ่มอ้วน และอ้วน ซึ่งเกินกว่าค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๖๕) และพบว่า สามเณรส่วนใหญ่ไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายและมีแนวโน้มไม่ผ่านเกณฑ์มากขึ้น (อินชา วิบุลการ, ชัญญา อนุเคราะห์, ไพรัช ตันอุดม, นนธภัทร อีระวรรณศิริ, ๒๕๖๑) ดังนั้น กรมอนามัย จึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสามเณร โดยร่วมมือกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายในการจัดทำและร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ เรื่อง การสร้างสุขภาวะในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ระหว่าง สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) กับ สำนักงานการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (พศ.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (มมร) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เพื่อเป็นการสานพลังขับเคลื่อนสุขภาวะในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา



กองกิจการทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย จึงได้จัดทำ “คู่มือส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับสามเณร” โดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ช่วยพิจารณาและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับรูปแบบการบริหารกายที่เหมาะสมกับกิจวัตรประจำวันของสามเณร และรูปแบบการบริหารกายสำหรับสามเณรที่มีภาวะอ้วน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสุขภาวะในสามเณร รวมทั้งสร้างเสริมความรู้ให้พระสงฆ์ สามเณร และบุคลากรด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องให้มีความรู้และความเข้าใจในการส่งเสริมสุขภาพสามเณรด้วยการมีกิจกรรมทางกาย สามารถประเมินและเฝ้าระวังภาวะสุขภาพตนเองด้วยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านสุขภาพ มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมกับบริบท รวมทั้ง การส่งเสริมให้สามเณรมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงด้วยกิจกรรมทางกายภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๗๓) นำไปสู่การสร้างองค์กรสุขภาวะอย่างยั่งยืนตามหลัก “บวร”

กองกิจการทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

พฤศจิกายน ๒๕๖๖



สารบัญ

หน้า

ตารางการประเมินความหนักของการมีกิจกรรมทางกาย	๕
ด้วยการทดสอบการพูด (Talk test)	
การบริหารกายสำหรับสามเณร	๙
• ในช่วงก่อนมาโรงเรียน	๑๐
• ในช่วงก่อนเข้าเรียน	๑๑
• ในช่วงพักระหว่างคาบเรียน	๒๕
• ในช่วงก่อนเลิกเรียน	๒๕
• ในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน	๒๖
- การบริหารกายในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ	๒๗
- การบริหารกายด้วยการกระโดดเชือก	๓๐
- การบริหารกายด้วยดัมเบล : ท่า Biceps Curls	๓๒
- การบริหารกายด้วยการสะบัดเชือก (Battle ropes)	๓๓
• ในช่วงวันหยุดเรียน	๔๐
• รูปแบบการบริหารกายของสามเณรที่มีภาวะอ้วน	๔๑
การทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับสามเณร อายุ ๗ – ๑๘ ปี	๔๖
รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๔๗
• การวัดองค์ประกอบของร่างกาย	๔๘
• การวัดความอ่อนตัว	๕๐
• การวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ	๕๑
• การวัดความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	๕๓
เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับสามเณร	๕๔
บรรณานุกรม	๕๖
รายนามคณะผู้จัดทำ	๕๗

ตารางการประเมินความหนัก

ของการมีกิจกรรมทางกายด้วยการทดสอบการพูด (Talk test)

ระดับความหนัก	ระดับความเหนื่อย	การทดสอบการพูด	ตัวอย่างกิจกรรม	คำแนะนำ
หนัก	เหนื่อยมาก	รู้สึกเหนื่อยมาก พูดได้เป็นคำสั้น ๆ	วิ่ง กระโดดเชือก กระโดดตบ	กิจกรรมทางกาย ที่เพียงพอสำหรับเด็ก และวัยรุ่น
ปานกลาง	เหนื่อยเล็กน้อย	หายใจหนัก และถี่ขึ้น พูดเป็น ประโยคได้	เดินเร็ว ปั่นจักรยาน กายบริหาร การยืดเหยียด กล้ามเนื้อ การสับดเชือก การยกดัมเบล	(อายุ ๖-๑๗ ปี) อย่างน้อย วันละ ๖๐ นาที ทุกวัน สำหรับกิจกรรม ทางกายระดับ ปานกลางถึงหนัก
เบา	ไม่ค่อยเหนื่อย	หายใจเร็วขึ้น พูดได้ปกติ	เดินเล่น กวาดลานวัด ทำความสะอาด เดินขึ้นบันได	ควรมีกิจกรรม ทางกายระดับเบา หลาย ๆ ชั่วโมง ในแต่ละวัน

สถานการณ์ภาวะสุขภาพ ของสามเณรในประเทศไทย

ประเทศไทย ในปี พ.ศ.๒๕๖๕ ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า สามเณรรวมทุกนิกาย มีจำนวนทั้งสิ้น ๓๖,๘๑๐ รูป โดยตามมาตราฐานนโยบายรัฐ กลุ่มสามเณรมีสิทธิในการได้รับบริการสุขภาพ การส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟู เพื่อการมีสุขภาพที่ดีเช่นเดียวกับประชากรไทยกลุ่มอื่น ซึ่งจากข้อมูลรายงานผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารตามพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนา ปีการศึกษา ๒๕๖๔ มีภาวะพอมและภาวะเตี้ยไม่เกินเกณฑ์ค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ (ไม่เกินร้อยละ ๕) (กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๔) แต่พบว่า สามเณรมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน สูงกว่าเกณฑ์ค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ (ไม่เกินร้อยละ ๑๐) (กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๔) ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบระหว่างปีการศึกษา ๒๕๖๒ และ ๒๕๖๔ พบว่า สามเณรมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนเพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ ๒๔.๖๙ เป็นร้อยละ ๒๔.๘๙ (โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, ๒๕๖๔) จะเห็นได้ว่าภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในสามเณรมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งชี้ให้เห็นว่าสถานการณ์เริ่มอ้วนและอ้วนในสามเณรเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญ และควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน

จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะอ้วนของสามเณร ได้แก่ เล่นเกม เฟซบุ๊ก ไลน์ และฉันทะเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำปानะ น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น (พระพิชฌุ อดุตตมา, ๒๕๖๑) เนื่องจากสามเณรไม่สามารถเลือกฉันทะอาหารเองได้ จึงต้องบริโภคอาหารที่ฆมาราวสนำมาถวาย ประกอบกับการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอและเหมาะสม และการศึกษาฉันทะพดติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของสามเณรในโรงเรียน พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เขตภาคเหนือตอนบน ในปีการศึกษา ๒๕๖๐ และ ๒๕๖๑ ที่ผ่านมา พบว่า สามเณรส่วนใหญ่ไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีแนวโน้มไม่ผ่านเกณฑ์มากขึ้น ร้อยละ ๖๗.๓ และ ๘๒.๒ ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์ในรายฉันทะ พบว่า สามเณรไม่ผ่านเกณฑ์ฉันทะการทดสอบ ฉันทะความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อมากที่สุด ร้อยละ ๕๑.๒ และร้อยละ ๖๑.๑ ตามลำดับ รองลงมาไม่ผ่านเกณฑ์ฉันทะความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ร้อยละ ๓๓.๗ และ ๓๐.๑ ตามลำดับ ส่วนฉันทะความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจสามารถทำได้ดี (อโนชา วิบุลสาร และคณะ, ๒๕๖๑) จะเห็นได้ว่าสามเณรมีฉันทะมีพดติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม และยังไม่มีรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพฉันทะการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มสามเณรที่ชัดเจน จึงส่งผลให้สามเณรมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน และส่งผลต่อปัญหาฉันทะสุขภาพในอนาคตตามมา (พระพิชฌุ อดุตตมา, ๒๕๖๑)

จากสถานการณ์ปัญหาภาวะอ้วนของสามเณรที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของสามเณรทั้งระยะสั้น และระยะยาว โดยระยะสั้นคือการไม่มีสมาธิในการเรียน กระทบต่อผลการเรียน ส่วนระยะยาวเกิดโรคต่าง ๆ อาทิเช่น โรคอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ตามมาและยังส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของสามเณร ซึ่งผลกระทบเหล่านี้ จะส่งผลต่อการสิ้นเปลืองงบประมาณค่าใช้จ่ายจำนวนมากในการรักษาพยาบาล

ดังนั้น จึงควรสร้างเสริมให้สามเณรมีความรอบรู้สุขภาพ มีพฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์ด้วยการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายและการนอนหลับที่เพียงพอ และเหมาะสม รวมถึงลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เพื่อให้สามเณรมีการเจริญเติบโต เต็มศักยภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง ฉลาด มีอารมณ์ดี และมั่นคง มีสุขภาวะพร้อม ที่จะเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง



การบริหารกายสำหรับสามเณร

โดยทั่วไป สามเณรมีอายุ ๑๒-๑๘ ปี อยู่ในช่วงวัยเรียนวัยรุ่นซึ่งร่างกายกำลังพัฒนาในการเจริญเติบโตและก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยองค์การอนามัยโลกแนะนำให้เด็กและวัยรุ่น (อายุ ๕-๑๗ ปี) ควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อยวันละ ๖๐ นาที ทุกวัน โดยเน้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อ อย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์ ทั้งนี้ ควรฝึกความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและข้อต่อร่วมด้วย ช่วยสร้างเสริมพัฒนาการเจริญเติบโตสมวัย และสุขภาพโดยรวมมากยิ่งขึ้น โดยมีรูปแบบการบริหารกายที่เหมาะสม ดังนี้

- **การฝึกบริหารกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)** เป็นการบริหารกายที่ใช้พลังงานโดยอาศัยออกซิเจนเป็นหลัก ได้แก่ วิ่งเหยาะะ ปั่นจักรยาน เดินเร็ว กระโดดตบ กระโดดเชือก ว่ายน้ำ เป็นต้น

- **การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength Training)** เป็นการบริหารกายที่มีการใช้แรงต้านในการบริหารกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรงมากขึ้น ได้แก่ ลูกนั่งดันพื้น แพลงก์ สควอช ยกดัมเบล ยางยืด เป็นต้น

- **การฝึกความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและข้อต่อ (Flexibility Training)** เป็นการบริหารกายที่เน้นการเพิ่มความยืดหยุ่น สร้างการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้นให้แก่กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อต่างๆ ได้แก่ กายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นต้น

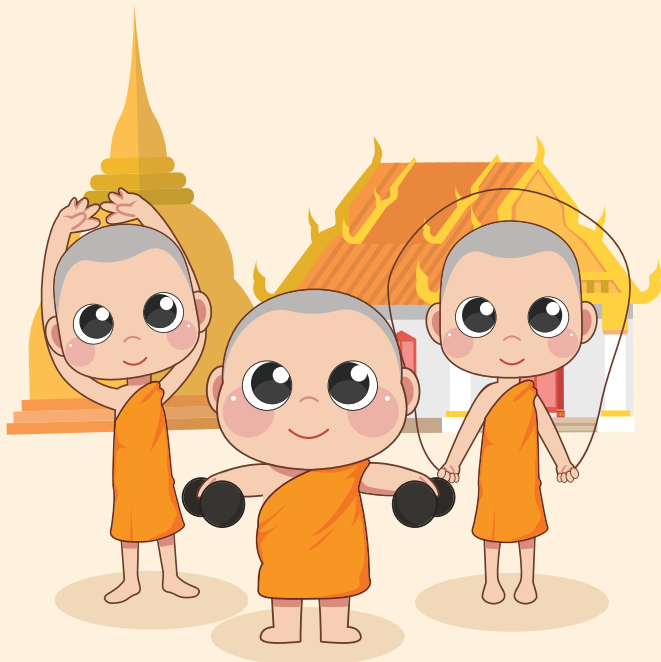
ในช่วงก่อนมาโรงเรียน

ในช่วงเข้าก่อนมาโรงเรียนควรมีกิจวัตร ในการเดินบิณฑบาต ประมาณ ๓๐ นาที หรือถ้าไม่มีการบิณฑบาต ควรมีกิจกรรมในการเดินเร็ว ภายในสถานที่ของโรงเรียนหรือวัดที่พำนักอาศัยนั้น ๆ ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง



ในช่วงก่อนเข้าเรียน

ควรมีโปรแกรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนเรียนหนังสือ เพื่อให้เกิดกิจกรรมทางกาย ก่อนเรียนหนังสือประมาณ ๑๐ นาที ในช่วงเช้าแถว โดยกองกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพ ขอแนะนำท่าการบริหารกายที่เหมาะสมกับท่าทางในการนั่งเรียนหนังสือ ซึ่งต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการนั่งเรียนหลายชั่วโมง โดยมีท่าการบริหารกาย ดังนี้



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำที่ ๑

การฝึกหายใจเพื่อให้ร่างกายรับอากาศ (ออกซิเจน) ยามเช้า
ทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้น

๑.

ท่าเริ่มต้น

ยืนตัวตรง เท้าห่างประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า แขนอยู่ข้างลำตัว



ท่าปฏิบัติ

ประสานมือด้านหน้า ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นด้านบน
อย่างช้า ๆ พร้อมสูดหายใจเข้าจนแขนเหนือศีรษะ
(แขนตึง)

๒.

๓.

จากนั้นลดแขนลงด้านหน้าช้า ๆ
พร้อมหายใจออก ปฏิบัติประมาณ ๕ ครั้ง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตอนที่ ๒

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณคอ เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ
ด้านหน้า - หลัง และด้านข้าง ดังนี้

• การยืดเหยียดคอด้านหน้า

๑.

ทำเริ่มต้น

สามารถปฏิบัติในทำยืน หรือนั่งศีรษะตั้งตรง



ทำปฏิบัติ

๒.

เงยศีรษะไปทางด้านหลัง ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที
แล้วตั้งศีรษะตรงเหมือนเดิม ปฏิบัติประมาณ ๕ ครั้ง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตอนที่ ๒

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณคอ เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ
ด้านหน้า - หลัง และด้านข้าง ดังนี้

● การยืดเหยียดคอด้านหลัง

๑.

ท่าเริ่มต้น

สามารถปฏิบัติในท่ายืน หรือนั่งศีรษะตั้งตรง



ท่าปฏิบัติ

๒.

ก้มศีรษะมาทางด้านหน้า ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาทีแล้ว
ตั้งศีรษะตรงเหมือนเดิม ปฏิบัติประมาณ ๕ ครั้ง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำที่ ๒

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณคอ เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ
ด้านหน้า - หลัง และด้านข้าง ดังนี้

● การยืดเหยียดคอด้านข้าง

๑.

ทำเริ่มต้น

สามารถปฏิบัติในท่ายืน หรือนั่งศีรษะตั้งตรง



๒.

ทำปฏิบัติ

เอียงศีรษะมาทางด้านซ้าย/ขวา
ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที สลับข้าง
ปฏิบัติประมาณ ๕ ครั้ง

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ท่าที่ ๓

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง



๑.

ท่าเริ่มต้น

ยืนตัวตรง เท้าห่างประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า แขนอยู่ข้างลำตัว

๒.

ท่าปฏิบัติ

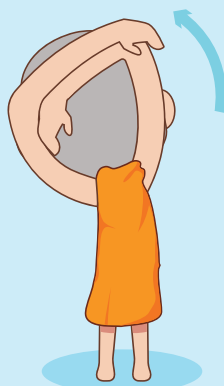
ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ แขนแนบหู พับแขนไปด้านหลังในท่าคว่ำมือ ใช้มือซ้าย
ดึงศอกขวาไปด้านซ้าย ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที สลับข้าง



๑



๒



๓

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตอนที่ ๔

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบัก

๑.

ทำเริ่มต้น

ยืนตัวตรง เท้าห่างประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า แขนอยู่ข้างลำตัว



ทำปฏิบัติ

ยกแขนซ้ายพาดมาทางไหล่ขวา
แขนขวาออกแรงดึงแขนซ้าย
เข้าหาลำตัว ค้างไว้ ๑๕ - ๒๐ วินาที
สลับข้าง

๒.

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตอนที่ ๕

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบส่วนปลาย

๑.

ท่าเริ่มต้น

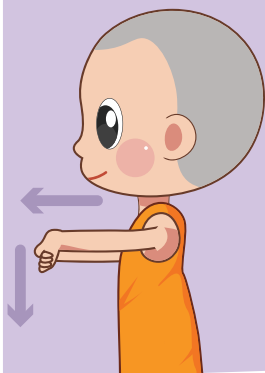
ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า แขนอยู่ข้างลำตัว



ท่าปฏิบัติ

เหยียดแขนซ้ายไปทางด้านหน้าหงายมือ
ใช้มือขวาออกแรงกดเข้าหาลำตัว บริเวณฝ่ามือ
ของมือซ้าย ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที สลับข้าง

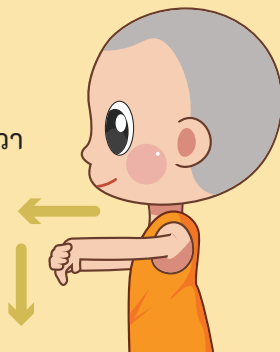
๒.



๓.

ท่าปฏิบัติ

เหยียดแขนซ้ายไปทางด้านหน้าคว่ำมือ ใช้มือขวา
ออกแรงกดเข้าหาลำตัว บริเวณหลังมือ
ของมือซ้าย ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที สลับข้าง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตอนที่ ๖

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง

๑.

ท่าเริ่มต้น

ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า แขนอยู่ข้างลำตัว



ท่าปฏิบัติ

๒.

ประสานมือยกขึ้นเหนือศีรษะแขนตรง
เอียงลำตัวตั้งแต่สะโพกไปทางด้านขวา
ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที กลับมาท่าเดิม
ทำสลับข้าง

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ท่าที่ ๗

การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออก
และกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า

๑.

ท่าเริ่มต้น

ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า แขนอยู่ข้างลำตัว



ท่าปฏิบัติ

๒.

ประสานมือไปทางด้านหลัง ค่อย ๆ ยกแขนขึ้น
จนรู้สึกตึงบริเวณหน้าอก ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ท่าที่ ๘

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน

๑.

ท่าเริ่มต้น

ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า แขนอยู่ข้างลำตัว



ท่าปฏิบัติ

๒.

ประสานนิ้วมือยื่นแขนไปด้านหน้าระดับหัวไหล่
หันฝ่ามือออกด้านนอก จนรู้สึกตึงที่หลังส่วนบน
ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตอนที่ ๙

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง
และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

๑.

ทำเริ่มต้น

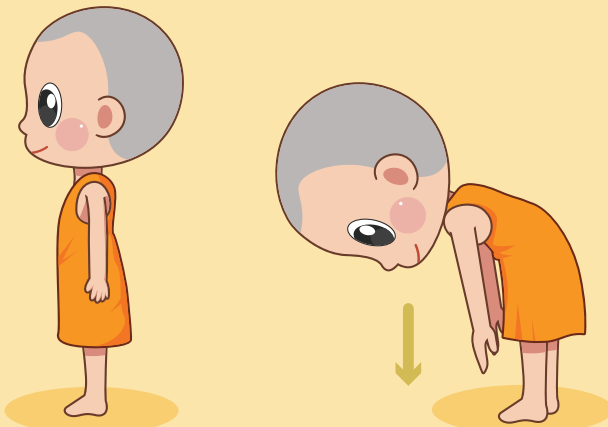
ยืนตัวตรง เท้าห่างประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า แขนอยู่ข้างลำตัว



๒.

ทำปฏิบัติ

ก้มตัวไปด้านหน้า พยายามเหยียดเข่าให้ตึง เหยียดแขนลงแตะปลายเท้า (หากแตะ
ปลายเท้าไม่ถึง ให้พยายามก้มให้ได้มากที่สุด) ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ท่าที่ ๑๐

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อขาด้านหน้า

๑.

ท่าเริ่มต้น

ยืนตรง ท้นหน้าเข้าหาเก้าอี้



๒.

ท่าปฏิบัติ

ให้งอเข่าซ้ายชี้ลงพื้น นำส้นเท้าซ้ายเข้ามาชิดกันให้มากที่สุด ใช้มือซ้ายจับข้อเท้าซ้ายค้างไว้แล้วเกร็งกัน ขาข้างที่งอเข่าห้ามชี้ไปด้านหน้า มือขวาจับที่เก้าอี้เพื่อประคองการทรงตัว เพิ่มการเกร็งกัน ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที สลับข้าง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำที่ ๑๑

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่อง

๑.

ท่าเริ่มต้น

ยืนตัวตรง เท้าห่างประมาณช่วงไหล่
แขนอยู่ข้างลำตัว



๒.

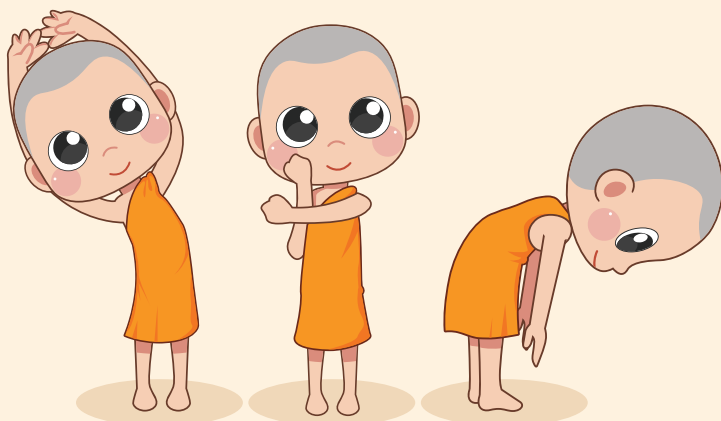
ท่าปฏิบัติ

ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง ๒ ก้าว เท้าขวาวางบนพื้น
ทั้งเท้า เข่าซ้ายงอเล็กน้อย ส่วนเข่าขวาตึง จะทำให้
รู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อน่องถ้าไม่รู้สึกตึงให้ถอยเท้าขวา
จนรู้สึกตึง ให้งอเข่าขวาลงเล็กน้อย มือทั้งสองข้าง
วางไว้บนต้นขาซ้าย และค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที
สลับข้าง



ในช่วงพักระหว่างคาบเรียน

- ◆ ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในช่วงพักเรียน ซึ่งสามเณรอยู่ในท่านั่งเรียนเป็นเวลานาน อาจทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อคอ ไหล่ แขน ลำตัว หลังส่วนล่างและขาด้านล่าง ปฏิบัติประมาณ ๕ นาที และสามารถแบ่งช่วงเวลายืดเหยียดกล้ามเนื้อได้ ช่วงละ ๒ - ๓ ท่า



ในช่วงก่อนเลิกเรียน

- ◆ ควรจัดเวรทำความสะอาดชั้นเรียน ประมาณ ๑๕ นาที เพื่อให้สามเณรมีกิจกรรมทางกายที่ใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น
- ◆ มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อช่วงเช้าแถว ประมาณ ๕ นาที เลือกทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ประมาณ ๒-๔ ท่า ในช่วงเช้าแถวก่อนเลิกเรียน

ในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน



ช่วงเวลานี้สามเณรจะกลับไปพักผ่อนในสถานที่พัก ซึ่งจะมีระยะเวลาพักผ่อนหลายชั่วโมง ทางโรงเรียนหรือวัดที่สามเณรพักอาศัยอาจมีกิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงนี้ เช่น การทำวัตร การทำความสะอาดสถานที่พัก กวาดลานวัด และการทำกิจวัตรส่วนตัวของสามเณร เป็นต้น



ดังนั้น ช่วงนี้จึงควรให้สามเณรมีการเคลื่อนไหวออกแรงจากการทำกิจวัตรอย่างน้อย ๓๐ นาที เช่น การกวาดลานวัด การทำความสะอาดบริเวณวัด เป็นต้น

- ◆ จัดให้มีชั่วโมงบริหารกายอย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน โดยมีการบริหารกายในห้องศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ หรือจะเป็นการบริหารกายอย่างง่าย เช่น กระโดดเชือก การบริหารกายด้วยดัมเบล และการสลับเชือก หรือการบริหารกายรูปแบบอื่น ๆ ที่เหมาะสม โดยขออธิบายวิธีการบริหารกายด้วยเครื่องบริหารกายและรูปแบบการบริหารกาย อีก ๓ รูปแบบ คือ การกระโดดเชือก การบริหารกายด้วยดัมเบล และการสลับเชือก ดังนี้

การบริหารภายในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพสามแฉกจะมีอุปกรณ์ในการบริหารกายอยู่ ๓ ประเภท ได้แก่ ลู่วิ่งไฟฟ้า เครื่องเดินแบบวงรี และ จักรยานนั่งปั่น ซึ่งทั้ง ๓ อุปกรณ์มีวิธีในการบริหารกาย ดังนี้

ลู่วิ่งไฟฟ้า



คำแนะนำเบื้องต้น

เดิน วิ่ง ด้วยความเร็วสม่ำเสมอเป็นเวลาต่อเนื่องอย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที อย่างน้อย ๓ วัน ต่อสัปดาห์

ประโยชน์

- ◆ เสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด
- ◆ สร้างความแข็งแรงและทนทานของระบบกล้ามเนื้อ แขน ไหล่ ขา

สามารถประเมินความเหนื่อยจากตารางการประเมินความหนักของการมีกิจกรรมทางกายด้วยการทดสอบด้วยการพูด ในหน้าที่ ๕

๑ ในกรณีรู้สึกแน่นหน้าอก หายใจไม่ทัน หรือรู้สึกหน้ามืดไม่สบาย ควรค่อย ๆ ผ่อนคลายแล้วหยุดพัก

เครื่องเดินแบบวงรี



คำแนะนำเบื้องต้น

เดิน วิ่งโยกแขน ด้วยความเร็วสม่ำเสมอเป็นเวลาต่อเนื่องอย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที
อย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์

ประโยชน์

- ◆ เสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด
- ◆ สร้างความแข็งแรงและทนทานของระบบกล้ามเนื้อ แขน ไหล่ ขา

สามารถประเมินความเหนื่อยจากตารางการประเมินความหนัก
ของการมีกิจกรรมทางกายด้วยการทดสอบด้วยการพูด ในหน้าที่ ๕

- ๑ ในกรณีรู้สึกแน่นหน้าอก หายใจไม่ทัน หรือรู้สึกหน้ามืดไม่สบาย
ควรค่อย ๆ ผ่อนคลายแล้วหยุดพัก

จักรยานนั่งปั่น

คำแนะนำเบื้องต้น

นั่งปั่นเพื่อสร้างความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ควรปั่นด้วยความเร็วสม่ำเสมอเป็นเวลาต่อเนื่องอย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที อย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์ เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวมาก

ประโยชน์

- ◆ เสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด
- ◆ สร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อขา



สามารถประเมินความเหนื่อยจากตารางการประเมินความหนักของการมีกิจกรรมทางกายด้วยการทดสอบด้วยการพูด ในหน้าที่ ๕

- ๑ ในกรณีรู้สึกแน่นหน้าอก หายใจไม่ทัน หรือรู้สึกหน้ามืดไม่สบาย ควรค่อย ๆ ผ่อนคลายแล้วหยุดพัก

การบริหารกายด้วยอุปกรณ์ทั้ง ๓ เครื่อง สามเณรควรแต่งกายให้รัดกุมเพื่อไม่ให้สายจิวรไปติดกับอุปกรณ์ และไม่ควรแกลังกัน หรือยืนใกล้อุปกรณ์ ในขณะที่สามเณรกำลังบริหารกายอยู่ เพราะจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

การบริหารกายด้วยการกระโดดเชือก

นอกจากจะเป็นการบริหารกายแบบแอโรบิก เพื่อพัฒนาระบบหายใจ และการไหลเวียนเลือดที่มีประสิทธิภาพสูง ทำให้ขาและแขนแข็งแรงขึ้น ยังช่วยให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ทนทานต่อความเหนื่อยได้มากขึ้น ทำให้ระบบหายใจ ระบบหมุนเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่าง ๆ ได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ ความดัน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง การกระโดดเชือกยังเป็นการกระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกาย จึงเหมาะสำหรับสามเณรที่มีอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี

นอกจากนี้ การกระโดดเชือกยังมีอัตราการเผาผลาญพลังงานที่ค่อนข้างสูง คือ ๑๓ กิโลแคลอรี/นาทีก (ที่ความเร็ว ๑๒๐ รอบ/นาทีก) หรือกระโดดเชือกเพียง ๑๐-๑๕ นาที จะเผาผลาญพลังงานได้เทียบเท่ากับการวิ่งเหยาะ (Jogging) ๓๐ นาที

(โดยที่แรงกระแทกที่เกิดจะน้อยกว่าการวิ่ง) จึงเป็นการบริหารกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักเป็นอย่างยิ่ง การกระโดดเชือกให้ได้ประโยชน์สูงสุด ต้องทำอย่างต่อเนื่อง วันละ ๒๐-๓๐ นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๖ วัน ในกรณีเพิ่งเริ่มต้น ควรใช้เวลากระโดดเชือกประมาณ ๓-๕ นาที ในช่วง ๑-๒ สัปดาห์แรก เพื่อให้ร่างกายปรับตัว

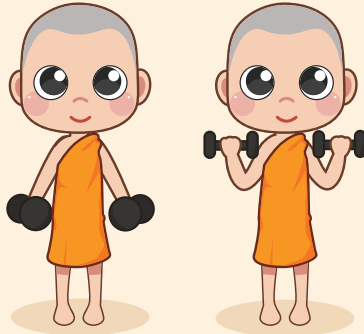


หลังจากนั้นจึงเพิ่มเวลาให้มากขึ้นทีละนิด โดยยังไม่ต้องกระโดดต่อเนื่อง ยาวนานแต่ให้กระโดดติดต่อกันครั้งละ ๑ นาที สลับด้วยการพัก ๑ นาที (ให้ย่ำเท้าอยู่กับที่หรือเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ ไปด้วย ระหว่างพัก) นับเฉพาะ เวลาที่ใช้กระโดด รวมแล้วให้ได้ ๓-๕ นาที จากนั้นจึงเพิ่มเวลารวมที่ใช้ กระโดดให้ได้มากขึ้น และลดเวลาในการพักลง จนสามารถกระโดดต่อเนื่องได้ โดยไม่ต้องเว้นช่วงหยุดพัก ประมาณสัปดาห์ที่ ๔ ควรจะกระโดดต่อเนื่องให้ได้ อย่างน้อย ๑๕ นาทีขึ้นไป

เทคนิคการกระโดดเชือก

๑. เชือกที่ยาวเหมาะสมกับส่วนสูงของผู้กระโดดแต่ละคน วัดได้โดยยืนเหยียบ กึ่งกลางเชือก ดึงด้ามจับขึ้นมาจนเชือกตึง ปลายด้ามจับต้องเสมอกับระดับรักแร้พอดี
๒. ข้อศอกแนบลำตัว ใช้เฉพาะข้อมือในการหมุนด้ามจับ ไม่ต้องใช้ท่อนแขน หรือหัวไหล่ช่วย โดยให้ข้อมืออยู่ห่างจากสะโพก ประมาณ ๒๐-๒๕ ซม. เอียงไปด้านหน้าเล็กน้อย
๓. กระโดดด้วยเท้าคู่ ให้ต่ำที่สุดเพียงเพื่อให้เชือกลอดผ่านไปได้สูงจากพื้น ไม่เกิน ๑-๒ นิ้ว ด้วยความนุ่มนวล โดยให้จินตนาการว่า พื้นที่กระโดดเป็นพื้น ขึ้นสองของบ้านที่ทำจากกระจก ถ้ากระโดดสูงไป ลงน้ำหนักมากไป พื้นกระจกนี้จะแตก และเราจะตกลงสู่ชั้นล่าง ต้องกระโดดให้ต่ำ ๆ เบา ๆ นุ่ม ๆ เพื่อไม่ให้ กระจกแตก
๔. ลงน้ำหนักตัวด้วยปลายเท้า ส้นเท้าต้องไม่แตะพื้นเวลากระโดด โดยเปิดส้นเท้า และงอเข่าด้วยเล็กน้อย เพื่อช่วยลดแรงกระแทก หากเมื่อกระโดดชำนาญแล้ว ให้ลองกระโดดแบบสลับเท้าดูบ้าง เป็นการเปลี่ยนรูปแบบการกระโดด เพื่อเปลี่ยนการใช้งานของมัดกล้ามเนื้อขา

การบริหารกายด้วยดัมเบล : ท่า Biceps Curls



ท่าเริ่มต้น

ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า

ท่าปฏิบัติ

ถือดัมเบลหรือขวดใส่น้ำ ไว้ในมือทั้ง ๒ ข้าง แขนเหยียดตรงหงายฝ่ามือออกแนบลำตัว หายใจออกพร้อมกับงอศอกยกดัมเบลขึ้นเข้าหาหัวไหล่ โดยแขนท่อนบนไม่ขยับ ค่อย ๆ นำดัมเบลกลับมายังตำแหน่งเริ่มต้นอย่างช้า ๆ พร้อมทั้งหายใจเข้า ปฏิบัติ ๘-๑๕ ครั้ง (ใช้น้ำหนักที่ยกต่อเนื่องไม่เกิน ๑๕ ครั้ง) ปฏิบัติ ๒-๓ เซต พักระหว่างเซต ๑ นาที

เทคนิคการบริหารกายท่า Biceps Curls

๑. ศึกษาท่าทางและวิธีการเล่นให้เข้าใจก่อนใช้อุปกรณ์
๒. ไม่ควรฝืนกล้ามเนื้อมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้
๓. ทำนี้มีเพียงแขนส่วนปลายเท่านั้นที่เคลื่อนไหว
๔. ไม่ถ่วงน้ำหนักเพราะจะทำให้โดนปลายแขนมากกว่าต้นแขนด้านหน้า

การบริหารกายด้วยการสะบัดเชือก (Battle ropes)

เป็นการฝึกความแข็งแรงของแขน และร่างกายท่อนบน โดยอุปกรณ์เชือกขนาดใหญ่ เส้นผ่าศูนย์กลาง ๑-๒ นิ้ว ความยาว ๔๐-๕๐ ฟุต น้ำหนักตั้งแต่ ๒๐ ถึง ๗๕ ปอนด์ (๙ ถึง ๓๔ กิโลกรัม) กล้ามเนื้อที่ได้ขยับจะเป็นกล้ามเนื้อแขน-ศอก-มือ นอกนั้นจะเป็นกล้ามเนื้อในการยึดโยงลำตัว เพื่อความมั่นคง (Stabilizers) เช่น กล้ามเนื้อรอบ ๆ สะบัก กล้ามเนื้อลำตัว และให้ทำพร้อมท่าย่อเข้าหรือขยับเท้าไปทางซ้ายขวาร่วมด้วย ทำให้กล้ามเนื้อขาทำงานร่วมด้วย ซึ่งการบริหารกายโดยใช้การสะบัดเชือกไม่มีท่าที่ตายตัวแต่สามารถประยุกต์กับท่าทางได้อย่างหลากหลายเพื่อทำให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จากการวิจัยล่าสุดจากวิทยาลัยในนิวยอร์กชี้พบว่า การออกกำลังกายด้วยการสะบัดเชือกสามารถช่วยให้ร่างกายใช้ออกซิเจนได้มากขึ้น และช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ถึง ๑๐.๓ แคลอรีต่อนาที (Ratamess et al., 2015)

เทคนิคการบริหารกายแบบการสะบัดเชือก (Battle ropes)

๑. ศึกษาท่าทางและวิธีการเล่นให้เข้าใจก่อนใช้อุปกรณ์
๒. ไม่ควรฝืนกล้ามเนื้อมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้
๓. ไม่จำกัดจำนวนครั้งต่อสัปดาห์
๔. การเล่นในแต่ละท่า ให้รู้สึกถึงการออกแรงบริเวณกล้ามเนื้อ ใช้เวลาอย่างน้อย ๑๐ วินาที



นอกจากนี้ หากมีเวลารว่างควรฝึกให้สามเณรมีการบริหารกาย
ที่สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อสามารถทำกิจวัตรประจำวัน
โดยอาจบริหารกายในที่พักหรือกุฏิ กล้ามเนื้อที่ควรบริหารกายมี ดังนี้

กล้ามเนื้อคอ



ท่าเริ่มต้น

นั่งขัดสมาธิตัวตรง มือทั้งสองข้าง
วางบริเวณหน้าผาก

ท่าปฏิบัติ

ก้มศีรษะไปด้านหน้า โดยออกแรงดันกับมือ
ที่วางบริเวณหน้าผาก แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น
ปฏิบัติต่อเนื่องกัน ๘-๑๒ ครั้ง (๒-๓ เซต)
ค้างไว้ ๑๕ วินาที พักระหว่างเซต ๓๐ วินาที - ๑ นาที
ปฏิบัติ ๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์ ขณะปฏิบัติให้หายใจ
เข้า-ออก ปกติ





ท่าเริ่มต้น

นั่งขัดสมาธิตัวตรง มือทั้งสองข้าง
วางบริเวณต้นคอด้านหลัง



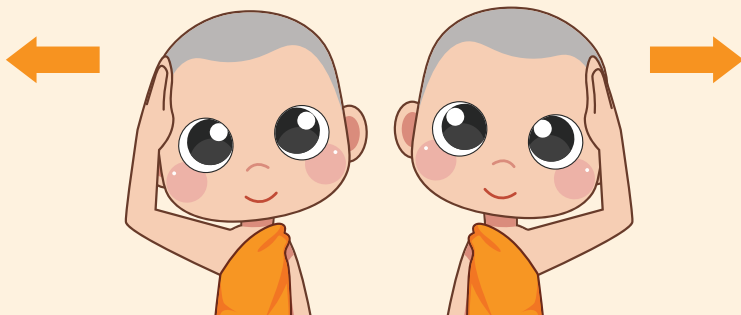
ท่าปฏิบัติ

เงยศีรษะไปด้านหลัง ใช้มือประสานกัน
บริเวณท้ายทอย แล้วออกแรงดันไปด้านหน้า
โดยเกร็งลำคอ ต้านกับมือที่ดันไปด้านหน้า
แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติ
ต่อเนื่องกัน ๘-๑๒ ครั้ง (๒-๓ เซต)
ค้างไว้ ๑๕ วินาที พักระหว่างเซต
๓๐ วินาที - ๑ นาที ปฏิบัติ ๒-๓ ครั้ง
ต่อสัปดาห์



ทำเริ่มต้น

นั่งขัดสมาธิตัวตรง มือข้างหนึ่งวางที่หน้าขา
ในท่าผ่อนคลาย ส่วนมืออีกข้างหนึ่งวางบริเวณขมับ
(ข้างที่ต้องการบริหารกาย)

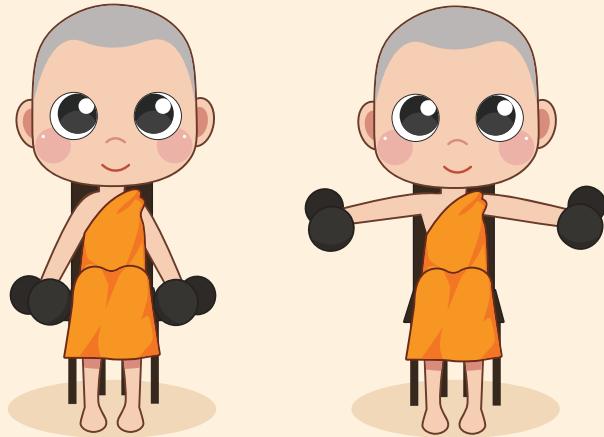


ทำปฏิบัติ

เอียงศีรษะไปด้านข้าง โดยออกแรงต้านกับมือที่วาง บริเวณขมับทำค้างไว้ ๑๕ วินาที
และพัก ๑ นาที ในแต่ละครั้ง (ขณะปฏิบัติให้หายใจปกติ ไม่กลั้นหายใจ) แล้วจึงกลับมา
อยู่ในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติต่อเนื่องกัน ๘-๑๒ ครั้ง (๒-๓ เซต) พักระหว่างเซต ๓๐ วินาที - ๑ นาที
ปฏิบัติ ๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์

ข้อควรระวัง ผู้มีอาการปวดคอ ร่วมกับมีอาการร้าวลงแขน ไม่ควรบริหารท่านี

กล้ามเนื้อไหล่



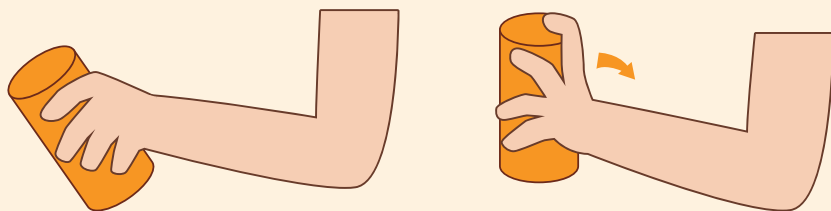
ท่าเริ่มต้น

นั่งบนเก้าอี้ เท้าวางพื้นห่างกันประมาณช่วงไหล่ เข่าทั้งสองข้างวางห่างกันเล็กน้อยและให้ชีตรงไปข้างหน้า ขนานกับแนวลำตัว หลังตรง

ท่าปฏิบัติ

ยกดัมเบลหรือขวดใส่น้ำมือน้อยกว่ายกจนแขนขนานกับพื้น (แขนไม่สูงกว่าระดับหัวไหล่) ใช้เวลา ๑-๓ วินาทีต่อการยก ๑ ครั้ง ปฏิบัติข้างละ ๘-๑๕ ครั้ง (ใช้น้ำหนักที่ยกต่อเนื่องไม่เกิน ๑๕ ครั้ง) ปฏิบัติ ๒-๓ เซต พักระหว่างเซต ๑ นาที

กล้ามเนื้อแขนก่อนล่าง



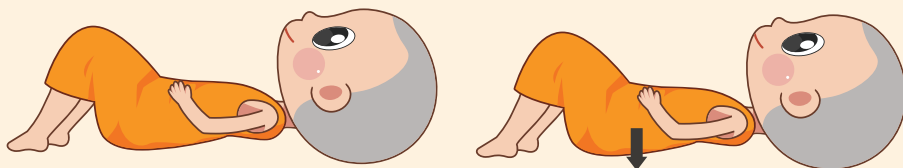
ท่าเริ่มต้น

คว่ำมือลง โดยในมือถือถุงทรายหรือวัตถุที่มีน้ำหนัก ประมาณ ๐.๕ กิโลกรัม

ท่าปฏิบัติ

ให้ค่อย ๆ กระดกข้อมือขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ค้างไว้ ๒ วินาที แล้วค่อย ๆ กระดกข้อมือลงในทิศทางตรงกันข้ามค้างไว้ ๒ วินาที ปฏิบัติข้างละ ๒๐ ครั้ง (๒-๓ เซต) พักระหว่างเซต ๑ นาที สลับข้าง

กล้ามเนื้อลำตัว



ท่าเริ่มต้น

นอนหงายเข้าทั้งสองข้างงอ ๔๐ องศา เท้าวางราบกับพื้น ห่างกันประมาณช่วงไหล่ และให้ชี้ตรงไปข้างหน้าขนานกับแนวลำตัว แขนทั้งสองข้างวางไว้บริเวณใต้ราวนม

ท่าปฏิบัติ

หายใจเข้าให้ลึกที่สุด และหายใจออก ค่อย ๆ กดหลังส่วนล่างแนบกับพื้น ให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ (ไม่กลั้นหายใจ) ค้างไว้ ๓-๕ วินาที แล้วกลับมาในท่าเดิม ปฏิบัติประมาณ ๕ ครั้ง

การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในกล้ามเนื้ออื่น ๆ สามเณร สามารถทำเพิ่มเติมได้เพื่อให้กล้ามเนื้อทุกส่วนแข็งแรงสามารถทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรบริหารกายสร้างความแข็งแรง ของร่างกายอย่างน้อย ๓ ครั้งต่อสัปดาห์

ในช่วงวันหยุดเรียน



ในช่วงวันหยุดเรียนสามเณรส่วนใหญ่จะมีเวลาในการพักผ่อนเป็นระยะเวลานานขึ้น การบริหารร่างกายก็ใช้กิจวัตรที่ทำอยู่ประจำให้นานมากกว่าวันที่ไปเรียนหนังสือ เช่น การบิณฑบาต การทำความสะอาดบริเวณวัด หรืองานอื่น ๆ ที่ต้องออกแรง ควรเพิ่มเวลาให้มากกว่าเดิมจากวันที่เรียนหนังสือ แล้วอาจเพิ่มการบริหารกายที่หนักขึ้น ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที เช่น การเดินเร็ว หรือการกระโดดเชือกก็เพียงพอต่อการใช้พลังงานของร่างกายต่อวันของสามเณร นอกจากนี้ อาจเพิ่มการบริหารกายแบบแอโรบิก เพื่อพัฒนาระบบหายใจ และการไหลเวียนเลือด และการบริหารกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วย

รูปแบบการบริหารกายของสามเณรที่มีภาวะอ้วน

การบริหารกายของสามเณรที่มีภาวะอ้วน นอกจากจะต้องทำกิจวัตรประจำวัน และบริหารกายตามโปรแกรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียน หรือวัดที่พักอาศัยเหมือนกับสามเณรที่มีภาวะปกติแล้ว ยังต้องเพิ่มการบริหารกาย และการทำกิจวัตรประจำวัน ที่ต้องเคลื่อนไหวออกแรงที่หนักขึ้น และเป็นระยะเวลานานกว่าสามเณรที่มีภาวะปกติอีกด้วย โดยมีรูปแบบการบริหารกายดังนี้



๑. การบริหารกายโดยการทำกิจวัตรประจำวัน ต้องทำให้หนัก และนานขึ้น หรือควรให้ทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมาก ๆ เช่น ญ่พื้น ยกของ เป็นต้น ระยะเวลาจากเคยทำ ๓๐ นาทีต่อวัน เพิ่มขึ้นเป็น ๖๐ นาทีต่อวัน ให้แบ่งช่วงเวลาทำได้



๒. ปรับพฤติกรรมเนือยนิ่งให้น้อยลง เช่น การนั่งเล่นโทรศัพท์ การดูหนัง การนอนพักผ่อน ไม่ควรเกิน ๑ ชั่วโมง แล้วเปลี่ยนไปทำ กิจกรรมอื่น ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นการเพิ่มกิจกรรมทางกายและเพิ่มการใช้พลังงาน

๓. บริหารกายโดยการเดินเร็ว ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก เดินขึ้นลงบันได หรือกลองไม้ เป็นต้น

• **การเดินเร็ว** ควรมีการเดินในช่วงเช้าหรือเย็น ประมาณวันละ ๖๐ นาที โดยช่วงแรกของการฝึกให้เริ่มจากการเดินช้า ๆ ก่อนเพื่อให้ร่างกายพร้อมแล้ว เพิ่มความเร็วเรื่อย ๆ เวลาอาจเริ่มต้นที่ ๑๕ นาที ในวันแรก ๆ แล้วเพิ่มขึ้นเป็น ๖๐ นาที



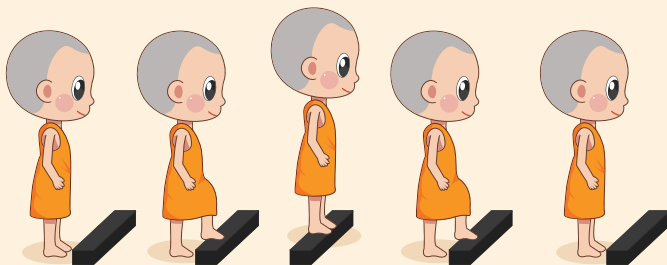
• **การปั่นจักรยาน** เหมาะสำหรับสามเณรที่มีน้ำหนักมาก ๆ เพราะจะไม่มีผลต่อการลงน้ำหนักที่ข้อต่อ ควรมีการปั่นจักรยาน ประมาณวันละ ๖๐ นาที (แบ่งจำนวนครั้งในช่วงเวลาต่อวันแต่รวมแล้วให้ได้ ๖๐ นาที) โดยช่วงแรกของการฝึกให้เริ่มจากการปั่นช้า ๆ ก่อนเพื่อให้ร่างกายพร้อมแล้ว เพิ่มความเร็วเรื่อย ๆ เวลาอาจเริ่มต้นที่ ๑๕ นาที ในวันแรก ๆ แล้วเพิ่มขึ้นเป็น ๖๐ นาที



• **การกระโดดเชือก** เป็นการบริหารกายที่ลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่สามเณรที่มีน้ำหนักมากยังไม่ควรเล่นเนื่องจากจะมีผลต่อข้อต่อ ควรบริหารกายด้วยการปั่นจักรยานหรือการเดินเร็วก่อน เมื่อน้ำหนักลดลงพอสมควร แล้วสามารถกระโดดเชือกได้ โดยเริ่มจากการกระโดดเชือกเพียง ๓-๕ นาทีก่อนในช่วงสัปดาห์แรก ๆ แล้วเพิ่มเวลา ไปเรื่อย ๆ จนได้ถึง ๓๐ นาที และเพิ่มระยะเวลาไปตามความแข็งแรงของร่างกาย ควรกระโดดเชือกทุกวัน (รายละเอียดได้กล่าวไว้แล้ว)



• การขึ้นลงบันไดหรือกล่องไม้ การบริหารกายแบบนี้เหมาะกับสามเณรที่ไม่มีอุปกรณ์ การบริหารกายและสถานที่คับแคบ โดยมีวิธีการบริหารกายดังนี้



ท่าเริ่มต้น

ยืนหันหน้าเข้าบันไดหรือกล่องที่แข็งแรง (กล่องสูงประมาณ ๓๐ เซนติเมตร)

ท่าปฏิบัติ

จากนั้นให้ก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวาที่ถนัดขึ้นบนบันไดหรือกล่องแล้วตามด้วยก้าวเท้าขวา หลังจากนั้นถอยลงด้วยเท้าขวาแล้วตามด้วยเท้าซ้าย ทำไปเรื่อย ๆ ติดต่อกันประมาณ ๑๐ นาที ทำเพิ่มเวลาไปเรื่อย ๆ เท่าที่ทำได้จนรู้สึกเหนื่อย

นอกจากนี้ ควรมีการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ควรลดอาหารทอด อาหารที่มีไขมันสูง ประเภทแป้ง ขนมหวาน ควรเพิ่มอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักและผลไม้ รวมถึงลดจำนวนการจิบขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ เพราะมีปริมาณของน้ำตาลสูงมาก ขณะที่กิจวัตรประจำวันสามเณรมีการเคลื่อนไหว ออกแรงน้อยทำให้ใช้พลังงานจากอาหารได้น้อย จึงมีการสะสมในรูปของไขมันตามร่างกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับสามเณร (อายุ ๗ – ๑๘ ปี)

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกาย (physical fitness) หมายถึง สภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดี เพื่อช่วยให้สามเณรสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สุพิตร, ๒๕๕๙) ซึ่งการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ช่วยให้สามเณรสามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งและปัญหาสุขภาพ โดยการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม จะช่วยกระตุ้นและพัฒนาระบบต่างๆ ในร่างกายให้เจริญเติบโตเหมาะสมตามวัย ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ส่งผลให้สามเณรสูงดี สมส่วน แข็งแรง และฉลาด

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-related physical fitness)

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกาย ซึ่งจะมีผลช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ ตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย (สุพิตร, ๒๕๕๙) ซึ่งประกอบด้วย

- ๑. ด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (Cardiovascular endurance)** เป็นความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารต่าง ๆ ไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงในขณะทำงาน ทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นระยะเวลานาน
- ๒. ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle strength and endurance)** เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ออกแรง และรักษาระดับการใช้แรงได้เป็นเวลานาน
- ๓. ด้านความอ่อนตัว (Flexibility)** เป็นความสามารถของข้อต่อต่างๆ ของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว
- ๔. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)** เป็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ประกอบขึ้นเป็นน้ำหนักตัวของร่างกาย แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นไขมัน และส่วนที่ปราศจากไขมัน หากองค์ประกอบของร่างกายอยู่ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยทำให้ลดโอกาสเสี่ยงการเกิดโรคอ้วน ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับสามเณร (อายุ ๗-๑๘ ปี)

รายการ ที่	องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกาย	รายการทดสอบ	วัตถุประสงค์
๑	องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)	๑. ชั่งน้ำหนัก (Weight) ๒. วัดส่วนสูง (Height)	เพื่อนำไปประเมินการเจริญเติบโต หรือประเมินภาวะโภชนาการเกิน (ภาวะอ้วน) ตามเกณฑ์อ้างอิง การเจริญเติบโต กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. ๒๕๖๓
๒	ความอ่อนตัว (Flexibility)	๓. นั่งย่อตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	เพื่อตรวจประเมินความอ่อนตัว ของข้อไหล่ หลัง ข้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
๓	ความแข็งแรง และความอดทน ของกล้ามเนื้อ (Muscle strength and endurance)	๔. ดันพื้นประยุกต์ ๓๐ วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)	เพื่อตรวจประเมินความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย
		๕. ลูก-นั่ง ๖๐ วินาที (60 Seconds Sit Ups)	เพื่อตรวจประเมินความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ หน้าท้อง
๔	ความอดทน ของระบบหัวใจ และหลอดเลือด (Cardiovascular endurance)	๖. ยืนยกเข้าขึ้นลง ๓ นาที (3 Minutes Step Up and Down)	เพื่อตรวจประเมินความอดทน ของกล้ามเนื้อหัวใจและหลอดเลือด

(กรมพลศึกษา, ๒๕๖๒)

การวัดองค์ประกอบของร่างกาย

๑. ชั่งน้ำหนัก (Weight)

เพื่อประเมินน้ำหนักของร่างกาย นำไปประเมินภาวะโภชนาการ



อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องชั่งน้ำหนัก

วิธีการปฏิบัติ

๑. ถอดรองเท้า สวมเสื้อผ้าที่เบาที่สุด และนำสิ่งของต่างๆ ที่อาจทำให้น้ำหนักเพิ่ม ออก
๒. ทำการชั่งน้ำหนัก
๓. อ่านค่าน้ำหนักให้ละเอียดมีทศนิยม ๑ ตำแหน่ง

กรณี เครื่องชั่งน้ำหนักแบบยีนชนิดเข็ม ผู้ทำการชั่งต้องอยู่ตำแหน่งตรงข้ามกับสามเณร

๒. วัดส่วนสูง (Height)

เพื่อประเมินส่วนสูงของร่างกาย นำไปประเมินภาวะโภชนาการ



อุปกรณ์ที่ใช้

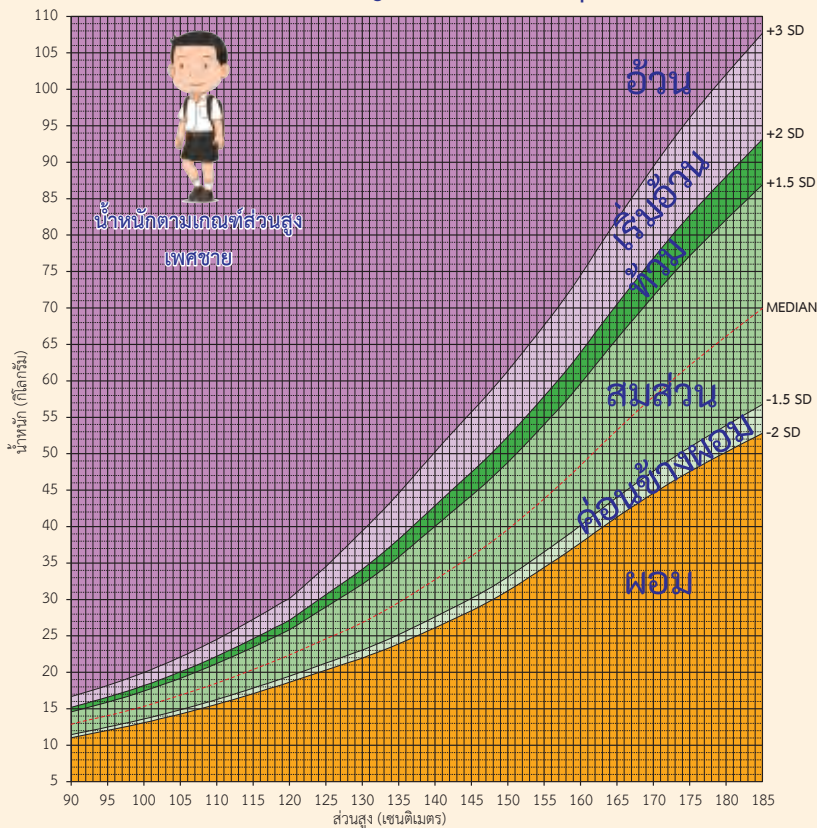
เครื่องวัดส่วนสูง

วิธีการปฏิบัติ

๑. ถอดรองเท้า ยืนบนพื้นราบ เท้าชิด ยึดตัวขึ้นไปข้างบน ให้เต็มที่ ไม่ย่อเข่า
๒. สันเท้า หลัง ก้น ไหล่ ศีรษะ สัมผัสกับไม้วัด
๓. ใช้ไม้ฉากในการอ่านค่าส่วนสูง โดยเลื่อนให้สัมผัสศีรษะพอดี
๔. อ่านค่าส่วนสูงให้ละเอียดถึง ๐.๑ เซนติเมตร

ดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการเกิน (ภาวะอ้วน)

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กราย 6 - 19 ปี เพศชาย



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แสดงความอ้วน-ผอม ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :

อ้วน เริ่มอ้วน **ท้วม** **สมส่วน** **ค่อนข้างผอม** **ผอม**

การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุ ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดี

การแปลผลภาวะการเจริญเติบโต

- แบ่งภาวะการเจริญเติบโตเป็น ๖ ระดับ คือ
๑. ผอม หมายถึง ขาดอาหารระยะสั้น
 ๒. ค่อนข้างผอม หมายถึง เสี่ยงต่อการขาดอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง
 ๓. สมส่วน หมายถึง การเจริญเติบโตดี แสดงว่าเด็กมีน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูง
 ๔. ท้วม หมายถึง เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน หากไม่ดูแลน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอยู่ในภาวะเริ่มอ้วน
 ๕. เริ่มอ้วน หมายถึง น้ำหนักมากก่อนเกิดภาวะอ้วนชัดเจน เด็กมีโอกาที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต
 ๖. อ้วน หมายถึง ภาวะอ้วนชัดเจน มีน้ำหนักมากเกินไปเด็กมีโอกาที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วน เสี่ยงโรคในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

ข้อมูล: การจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กราย ๕ - ๑๙ ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. ๒๕๖๓

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. ๒๕๖๔

การวัดความอ่อนตัว

นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

เพื่อประเมินความอ่อนตัวของข้อไหล่ หลัง ข้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

อุปกรณ์ที่ใช้

กล่องเครื่องมือวัดความอ่อนตัว ขนาดสูง ๓๐ เซนติเมตร มีสเกลของระยะทางตั้งแต่ค่าลบถึง ค่าบวก เป็นเซนติเมตร



วิธีการปฏิบัติ

๑. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา และหลัง
๒. ถอดรองเท้า นั่งตัวตรง เหยียดขาไปข้างหน้า (เข่าตึง) ฝ่าเท้าวางชิดติดกล่อง
๓. ยกแขนทั้ง ๒ ข้างขึ้นเหยียดตรงและคว่ำมือวางซ้อนทับกัน
๔. ค่อย ๆ ก้มลำตัวไปข้างหน้าพร้อมกับเหยียดแขนไปวางไว้บนกล่องให้ได้ไกลที่สุด ค้างไว้ ๓ วินาที แล้วกลับมาอยู่ท่าตั้งตรง
๕. ทดสอบ ๒ ครั้งติดต่อกัน และบันทึกค่าที่ดีที่สุด

ระเบียบการทดสอบ

- ◆ ถ้างอเข่า ให้ทดสอบใหม่
- ◆ โยกตัวช่วยขณะที่ก้มลำตัวลง ให้ทดสอบใหม่

การวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

ดันพื้นประยุกต์ ๓๐ วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)

เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย

อุปกรณ์ที่ใช้

๑. เบาะพองน้ำ หรือโฟมรองพื้น ๒. นาฬิกาจับเวลา (วินาที)



วิธีการปฏิบัติ

๑. นอนคว่ำบนเบาะ ลำตัวเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกันกับสะโพกและต้นขา ไขว่ขาгин งอขึ้น ๙๐ องศา
๒. คว่ำฝ่ามือวางกับพื้นในระดับหัวไหล่ (ไม่ควรให้มือเลยไหล่) ข้อศอกงอแนบข้างลำตัว
๓. เตรียมพร้อมปฏิบัติ โดยออกแรงดันพื้นยกลำตัวขึ้น แขน ๒ ข้างเหยียดตึง ลำตัวเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับสะโพกและต้นขา เข่าสองข้างชิดกัน
๔. เมื่อมีสัญญาณ “เริ่ม” ให้ยุบข้อศอกงอ แล้วเหยียดข้อศอกดันลำตัวขึ้นท่าเดิมนับเป็น ๑ ครั้ง
๕. ปฏิบัติต่อกันจนครบ ๓๐ วินาที (พยายามทำให้จำนวนครั้งมากที่สุด) และบันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้

ระเบียบการทดสอบ

- ◆ ลำตัวต้องเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับสะโพกและต้นขาตลอดเวลา แขนให้เหยียดตึงก่อนจะยุบข้อศอกให้งอ
- ◆ เข่าต้องชิดติดกัน และงอเข่า ยกเท้าไขว่กันตลอดเวลา
- ◆ ในขณะที่ยุบข้อศอกดันพื้น บริเวณหน้าอกต้องลดต่ำ จนต้นแขนทั้งสองข้างขนานกับพื้น
- ◆ สามารถหยุดพักระหว่างการทดสอบ แล้วปฏิบัติต่อได้ตามเวลาที่เหลือ

การวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

ลุก-นั่ง ๖๐ วินาที (60 Seconds Sit Ups)

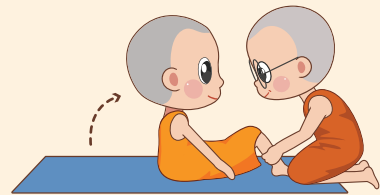
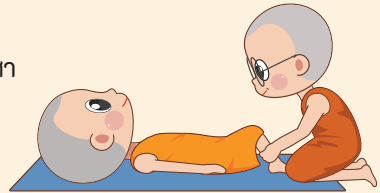
เพื่อประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

อุปกรณ์ที่ใช้

๑. เบาะฟองน้ำ หรือโฟมรองพื้น ๒. นาฬิกาจับเวลา (วินาที)

วิธีการปฏิบัติ

๑. นอนหงายบนเบาะ ชันเข่าทั้งสองขึ้น งอประมาณ ๙๐ องศา
ฝ่าเท้าวางราบกับพื้นและวางชิดกัน แขนทั้งสองข้าง
เหยียดตรง มือคว่ำแนบไว้ข้างลำตัว
๒. ผู้ช่วยนั่งอยู่ปลายเท้าผู้ทดสอบ ใช้เข่าทั้งสองวาง
แนบชิดกับเท้า ใช้มือทั้งสองจับยึดบริเวณใต้ข้อพับ
(ป้องกันไม่ให้ลำตัว ขา และเท้าเคลื่อนที่)
๓. เมื่อมีสัญญาณ “เริ่ม” ให้ยกลำตัวขึ้นไปสู่ท่านั่งก้ม
แขนทั้งสองข้างเหยียดไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วมือแตะที่เส้นตรง
๔. นอนลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น สะบัดทั้งสองข้างแต่ละพื้น นับเป็น ๑ ครั้ง
๕. ปฏิบัติต่อเนื่องกันจนครบเวลา ๖๐ วินาที และบันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้



ระเบียบการทดสอบ

- ◆ ไม่นับจำนวนครั้ง ในกรณีต่อไปนี้
 ๑. มือทั้งสองไม่ได้วางแตะพื้นข้างลำตัว
 ๒. ในขณะที่กลับสู่ท่าเริ่มต้น สะบัดทั้งสองข้างไม่แตะพื้น
 ๓. ปลายนิ้วยื่นไปแตะไม่ถึงเส้นแนวระดับ
 ๔. ใช้มือหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของแขน เพื่อช่วยยกลำตัวขึ้น
- ◆ สามารถหยุดพักระหว่างการทดสอบ แล้วปฏิบัติต่อได้ตามเวลาที่เหลือ

การวัดความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

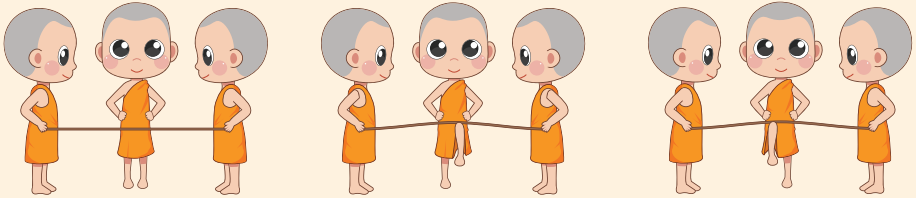
ยืนยกเข้าขึ้นลง ๓ นาที (3 Minutes Step Up and Down)

เพื่อประเมินความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

อุปกรณ์ที่ใช้

๑. ยางหรือเชือกยาว สำหรับกำหนดความสูงของการยกเข้า

๒. นาฬิกาจับเวลา (วินาที)



วิธีการปฏิบัติ

๑. เตรียมพร้อมในท่ายืนตรง เท้าห่างประมาณช่วงสะโพกมือทั้งสองข้างจับที่เอว
๒. กำหนดความสูงสำหรับการยกเข้าของผู้รับการทดสอบแต่ละคน โดยยกเข้าขึ้นจนต้นขาขนานกับพื้นแล้วใช้ยางหรือเชือกขึงไว้ เพื่อเป็นจุดอ้างอิงสำหรับการยกเข้าในแต่ละครั้ง
๓. เมื่อมีสัญญาณ “เริ่ม” ให้ยกเข้าขึ้นสูงจนแตะกับเชือกที่ขึงไว้แล้ววางลง และยกเข้าขึ้น-ลง สลับซ้าย-ขวาอยู่กับที่ (ห้ามวิ่ง) นับเป็น ๑ ครั้ง
๔. ปฏิบัติต่อกันจนครบ ๓ นาที (พยายามทำให้จำนวนครั้งมากที่สุด) และบันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้

ระเบียบการทดสอบ

- ◆ ไม่นับจำนวนครั้ง ในกรณีต่อไปนี้
 ๑. ยกเข้าแต่ละข้างแต่ไม่ถึงยางหรือเชือกที่ขึงไว้
 ๒. ใช้การวิ่งยกเข้าแทน
- ◆ สามารถหยุดพักระหว่างการทดสอบ แล้วปฏิบัติต่อไปได้ตามเวลาที่เหลือ

เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายของสามเณร

(กรมพลศึกษา, ๒๕๖๒)

ควรทดสอบสมรรถภาพทางกาย อย่างน้อย ปีละ ๒ ครั้ง และผลการทดสอบครั้งล่าสุด ควรดีขึ้น

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)				
	ไม่ผ่าน		ผ่าน		
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
๗	๐ ลงมา	๑ - ๓	๔ - ๖	๗ - ๑๐	๑๑ ขึ้นไป
๘	๑ ลงมา	๒ - ๔	๕ - ๗	๘ - ๑๐	๑๑ ขึ้นไป
๙	๑ ลงมา	๒ - ๕	๖ - ๘	๙ - ๑๑	๑๒ ขึ้นไป
๑๐	๓ ลงมา	๔ - ๗	๘ - ๑๒	๑๓ - ๑๖	๑๗ ขึ้นไป
๑๑	๔ ลงมา	๕ - ๙	๑๐ - ๑๔	๑๕ - ๑๘	๑๙ ขึ้นไป
๑๒	๔ ลงมา	๕ - ๙	๑๐ - ๑๔	๑๕ - ๑๙	๒๐ ขึ้นไป
๑๓	๕ ลงมา	๖ - ๑๐	๑๑ - ๑๕	๑๖ - ๒๐	๒๑ ขึ้นไป
๑๔	๕ ลงมา	๖ - ๑๑	๑๒ - ๑๖	๑๗ - ๒๒	๒๓ ขึ้นไป
๑๕	๗ ลงมา	๘ - ๑๓	๑๔ - ๑๙	๒๐ - ๒๔	๒๕ ขึ้นไป
๑๖	๗ ลงมา	๘ - ๑๓	๑๔ - ๑๙	๒๐ - ๒๕	๒๖ ขึ้นไป
๑๗	๗ ลงมา	๘ - ๑๓	๑๔ - ๒๐	๒๑ - ๒๗	๒๘ ขึ้นไป
๑๘	๘ ลงมา	๙ - ๑๕	๑๖ - ๒๑	๒๒ - ๒๘	๒๙ ขึ้นไป

กรณีไม่ผ่าน เกณฑ์มาตรฐานการนั่งงอตัวไปข้างหน้า >>ควรฝึกความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและข้อต่อ (รายละเอียดหน้า ๙)

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานด้นพื้นประยุกต์ ๓๐ วินาที (ครั้ง)				
	ไม่ผ่าน		ผ่าน		
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
๗	๗ ลงมา	๘ - ๑๔	๑๕ - ๒๐	๒๑ - ๒๖	๒๗ ขึ้นไป
๘	๘ ลงมา	๙ - ๑๕	๑๖ - ๒๒	๒๓ - ๒๘	๒๙ ขึ้นไป
๙	๙ ลงมา	๑๐ - ๑๖	๑๗ - ๒๒	๒๓ - ๒๙	๓๐ ขึ้นไป
๑๐	๑๐ ลงมา	๑๑ - ๑๖	๑๗ - ๒๓	๒๔ - ๓๐	๓๑ ขึ้นไป
๑๑	๑๑ ลงมา	๑๒ - ๑๗	๑๘ - ๒๔	๒๕ - ๓๐	๓๑ ขึ้นไป
๑๒	๑๑ ลงมา	๑๒ - ๑๘	๑๙ - ๒๔	๒๕ - ๓๑	๓๒ ขึ้นไป
๑๓	๑๑ ลงมา	๑๒ - ๑๙	๒๐ - ๒๖	๒๗ - ๓๓	๓๔ ขึ้นไป
๑๔	๑๓ ลงมา	๑๔ - ๒๐	๒๑ - ๒๗	๒๘ - ๓๕	๓๖ ขึ้นไป
๑๕	๑๔ ลงมา	๑๕ - ๒๒	๒๒ - ๒๙	๓๐ - ๓๗	๓๘ ขึ้นไป
๑๖	๑๕ ลงมา	๑๖ - ๒๒	๒๓ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ ขึ้นไป
๑๗	๑๖ ลงมา	๑๗ - ๒๔	๒๔ - ๓๒	๓๓ - ๔๐	๔๑ ขึ้นไป
๑๘	๑๘ ลงมา	๑๙ - ๒๕	๒๖ - ๓๒	๓๓ - ๔๐	๔๑ ขึ้นไป

กรณีไม่ผ่าน เกณฑ์มาตรฐานด้นพื้นประยุกต์ ๓๐ วินาที >>ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ (รายละเอียดหน้า ๙)

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานลูก - นั้ ๖๐ วินาที (ครั้ง)				
	ไม่ผ่าน		ผ่าน		
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
๗	๙ ลงมา	๑๐ - ๑๕	๑๖ - ๒๑	๒๒ - ๒๗	๒๘ ขึ้นไป
๘	๑๐ ลงมา	๑๑ - ๑๗	๒๘ - ๒๔	๒๕ - ๓๑	๓๒ ขึ้นไป
๙	๑๑ ลงมา	๑๒ - ๑๙	๒๐ - ๒๖	๒๗ - ๓๔	๓๕ ขึ้นไป
๑๐	๑๔ ลงมา	๑๕ - ๒๑	๒๒ - ๒๙	๓๐ - ๓๖	๓๗ ขึ้นไป
๑๑	๑๖ ลงมา	๑๗ - ๒๔	๒๕ - ๓๒	๓๓ - ๔๐	๔๑ ขึ้นไป
๑๒	๑๖ ลงมา	๑๗ - ๒๕	๒๖ - ๓๔	๓๕ - ๔๓	๔๔ ขึ้นไป
๑๓	๑๘ ลงมา	๑๙ - ๒๗	๒๘ - ๓๗	๓๘ - ๔๖	๔๗ ขึ้นไป
๑๔	๑๙ ลงมา	๒๐ - ๒๙	๓๐ - ๓๘	๓๙ - ๔๘	๔๙ ขึ้นไป
๑๕	๒๐ ลงมา	๒๑ - ๓๐	๓๑ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ ขึ้นไป
๑๖	๒๑ ลงมา	๒๒ - ๓๑	๓๒ - ๔๐	๔๑ - ๔๙	๕๐ ขึ้นไป
๑๗	๒๒ ลงมา	๒๓ - ๓๑	๓๒ - ๔๑	๔๒ - ๕๐	๕๑ ขึ้นไป
๑๘	๒๒ ลงมา	๒๓ - ๓๑	๓๒ - ๔๑	๔๒ - ๕๑	๕๒ ขึ้นไป

กรณีไม่ผ่าน เกณฑ์มาตรฐานลูก - นั้ ๖๐ วินาที >>ควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ (รายละเอียดหน้า ๙)

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานการยกเข้า ขึ้น-ลง ๓ นาที (ครั้ง)				
	ไม่ผ่าน		ผ่าน		
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
๗	๘๖ ลงมา	๘๗ - ๑๐๗	๑๐๘ - ๑๒๙	๑๓๐ - ๑๔๐	๑๔๑ ขึ้นไป
๘	๘๘ ลงมา	๘๙ - ๑๐๘	๑๐๙ - ๑๒๘	๑๒๙ - ๑๔๖	๑๔๗ ขึ้นไป
๙	๘๘ ลงมา	๘๙ - ๑๑๑	๑๑๒ - ๑๓๔	๑๓๕ - ๑๕๑	๑๕๒ ขึ้นไป
๑๐	๙๐ ลงมา	๙๑ - ๑๑๔	๑๑๕ - ๑๓๙	๑๔๐ - ๑๕๗	๑๕๘ ขึ้นไป
๑๑	๙๖ ลงมา	๙๗ - ๑๒๐	๑๒๑ - ๑๔๔	๑๔๕ - ๑๕๘	๑๕๙ ขึ้นไป
๑๒	๙๗ ลงมา	๙๘ - ๑๒๑	๑๒๒ - ๑๔๕	๑๔๖ - ๑๖๑	๑๖๒ ขึ้นไป
๑๓	๙๘ ลงมา	๙๙ - ๑๒๓	๑๒๔ - ๑๔๙	๑๕๐ - ๑๖๘	๑๖๙ ขึ้นไป
๑๔	๑๐๔ ลงมา	๑๐๕ - ๑๒๙	๑๓๐ - ๑๕๕	๑๕๕ - ๑๗๐	๑๗๑ ขึ้นไป
๑๕	๑๐๔ ลงมา	๑๐๕ - ๑๓๐	๑๓๑ - ๑๕๕	๑๕๖ - ๑๗๒	๑๗๓ ขึ้นไป
๑๖	๑๐๖ ลงมา	๑๐๗ - ๑๓๑	๑๓๒ - ๑๕๖	๑๕๗ - ๑๗๕	๑๗๖ ขึ้นไป
๑๗	๑๐๘ ลงมา	๑๐๙ - ๑๓๕	๑๓๖ - ๑๖๑	๑๖๒ - ๑๘๐	๑๘๑ ขึ้นไป
๑๘	๑๐๘ ลงมา	๑๐๙ - ๑๓๕	๑๓๖ - ๑๖๒	๑๖๓ - ๑๘๗	๑๘๘ ขึ้นไป

กรณีไม่ผ่าน เกณฑ์มาตรฐานการยกเข้า ขึ้น-ลง ๓ นาที >>ควรฝึกบริหารกายแบบแอโรบิก (รายละเอียดหน้า ๙)

บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๖๔). รายงานตามตัวชี้วัดกระทรวง ปี ๒๕๖๔. (๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๕). สืบค้นจาก https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/page_kpi.php?flag_kpi_level=1&flag_kpi_year=2021

กองพุทธศาสนศึกษา. สถิติข้อมูลโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา. (๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๕). สืบค้นจาก <https://deb.onab.go.th/th/content/page/index/id/6681>

กรมพลศึกษา. สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (๒๕๖๒). คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็กเยาวชนและประชาชนไทย.-- กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

กรมอนามัย. กองแผนงาน. ๒๕๖๕. แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ระยะ ๕ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๖-๒๕๗๐). กรุงเทพฯ: อักษรกราฟฟิคดีไซน์; หน้า ๖๗-๖๘

_____. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. (๒๕๕๙). คู่มือการบริหารกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

_____. สำนักโภชนาการ. คู่มือ การใช้เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ ๖-๑๙ ปี. พิมพ์ครั้งที่ ๒. สมุทรปราการ : ทีเอส อินเตอร์พริ้นท์, ๒๕๖๔.

คณะกรรมการพัฒนาการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. (๒๕๖๑). แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๗๓). กรุงเทพฯ: เอ็นซี คอนเซปต์.

โครงการสวนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. รายงานผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ปีการศึกษา ๒๕๖๔. (๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๕). สืบค้นจาก <http://www.psproject.org/?p=3074>.

พระพิชญ์ อุตตมา. (๒๕๖๑). ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะอ้วนของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, คณะสาธารณสุขศาสตร์.

สุพิตร สมบัติโต. ๒๕๔๙. การสร้างแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ ๗-๑๘ ปี. รายงานการวิจัย, พี.เอส. ปรีนทร์, นนทบุรี.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. สช. จับมือ ๗ องค์กรร่วมสานพลังดูแลสุขภาพพระภิกษุสามเณรน้อยกว่า ๓๔,๐๐๐ รูป ในโรงเรียนพระ กว่า ๔๐๗ แห่งทั่วประเทศ (๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๕). สืบค้นจาก <https://www.nationalhealth.or.th/th/node/3892>

อโนชา วิปุลากร, ชัญญา อนุเคราะห์, ไพโรช ตันอุดม, นนธภัทร อิธะวรธนะสิริ. (๒๕๖๑). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เขตภาคเหนือตอนบน. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่, ๔(๒), ๑๔๙-๑๖๔.



รายนามคณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

- | | |
|------------------------------------|--|
| ๑. แพทย์หญิงอัจฉรา นิธิอภิญญาสกุล | อธิบดีกรมอนามัย |
| ๒. นายแพทย์มนต์เฑียร คณาสวัสดิ์ | รองอธิบดีกรมอนามัย |
| ๓. นายแพทย์อุดม อัสุตมางกูร | ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ |
| ๔. ผศ. ดร.จิตานันท์ เหล่าศิริไพศาล | คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| ๕. อาจารย์ ดร.ภาณุ กุลวงศ์ | คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| ๖. อาจารย์ปาริยา ปาริยะวุทธิ | คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| ๗. อาจารย์ศิริเชษฐ์ พูลทิพยานนท์ | คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| ๘. อาจารย์ธาม ไทยานนท์ | สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง |

คณะผู้จัดทำ

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| ๑. นางสาวชนิษฐา ระโหฐาน | กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ |
| ๒. นางสาวปิยะนุช ฤทธิ์ขารี | กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ |
| ๓. นางสาวศิริินญา วัลภา | กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ |
| ๔. นางสาวบุษยมาส คันธมาศน์ | กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ |
| ๕. นางสาวกนกวรรณ ดอกไม้ | กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ |

กรมอนามัย
ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

