

เทคนิคและวิธีการใช้เครื่องมือ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ความอดทนของกล้ามเนื้อ)

อาจารย์รวิวรรณ ลือสุวรรณ
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

NAKHON PATHOM
RAJABHAT UNIVERSITY
NAKHON
PATHOM
RAJABHAT
UNIVERSITY

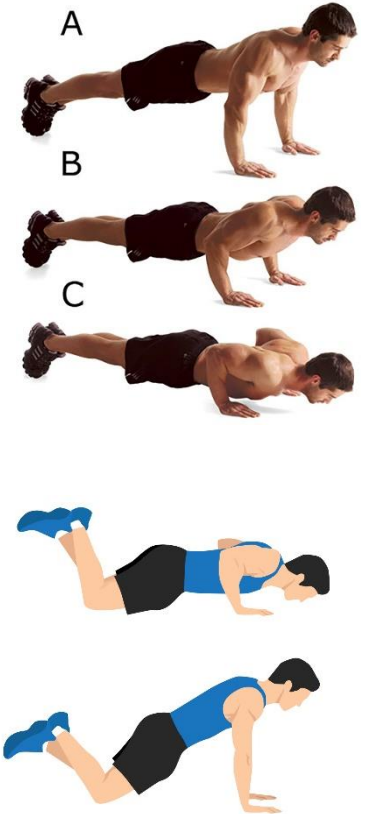
ดันพื้น (Push-Ups)

อุปกรณ์ที่ใช้

พื้นราบ และบริเวณเหมาะสมสำหรับการทดสอบ

วิธีการปฏิบัติ

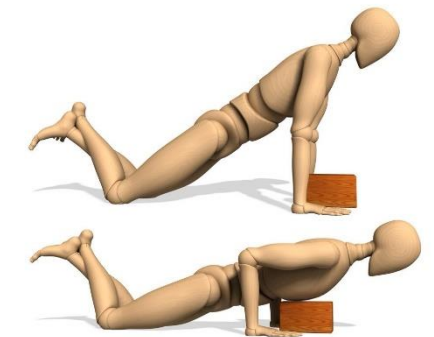
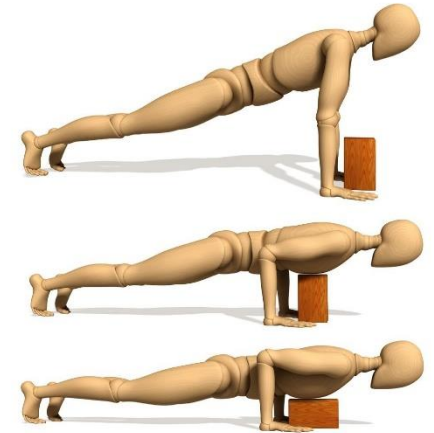
1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนคว่ำกับพื้น ฝ่ามืออยู่ข้างลำตัว ความห่างประมาณช่วงไหล่ นิ้วมือชี้ไปข้างหน้า ศอกชี้ไปข้างหลัง
2. จากตำแหน่งเริ่มต้น ผู้เข้ารับการทดสอบดันลำตัวขึ้นให้แขนตั้ง และลำตัวตรง โดยมุมที่หัวไหล่และมุมที่ข้อเท้าเป็นเส้นตรง ลักษณะดังกล่าวเป็นท่าที่ถูกต้อง เมื่อร่างกายอยู่ในตำแหน่งให้ออกแรงดันลำตัวขึ้นมา ผู้หญิงใช้เข่าเป็นจุดหมุน



ดันพื้น (Push-Ups)

วิธีการปฏิบัติ (ต่อ)

3. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบบงอแขนเพื่อลดระดับลำตัวลง โดยให้ส่วนต่างๆของร่างกาย ตั้งแต่หน้าอกถึงต้นขาสัมผัสกับพื้น
4. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบดันลำตัวขึ้นแขนเหยียดตั้ง และรักษาลำตัวให้ตรง
5. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ด้วยอัตราความเร็วตามสะดวก หรือ ประมาณ 20-30 ครั้งต่อนาที จนกระทั่งไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องตามท่าที่กำหนด โดยประเมินจากความถูกต้องของท่าในการดันพื้นและเครื่องเคาะจังหวะ Metronome ในการกำหนดความเร็วสำหรับการดันพื้น
6. การนับจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้นับเมื่อร่างกายอยู่ในตำแหน่งดันขึ้น และไม่มีการพักในระหว่างปฏิบัติ



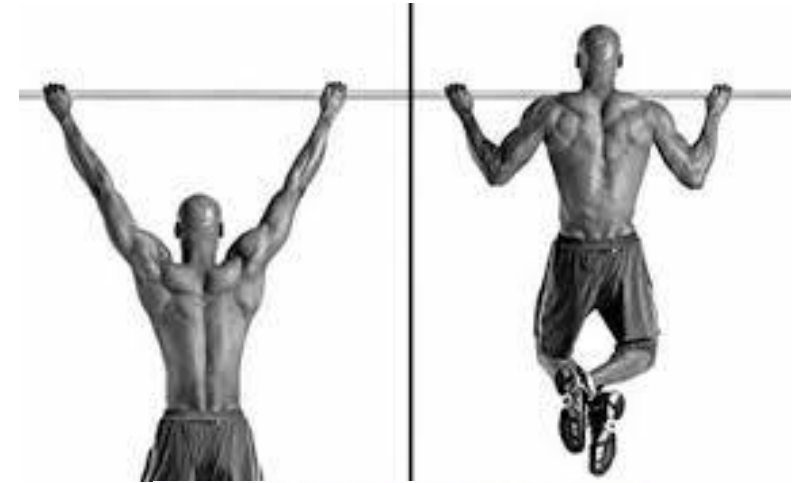
การดึงข้อ (Pull-Ups)

อุปกรณ์ที่ใช้

1. บาร์สำหรับดึงข้อที่มีความสูง
2. สถานที่บริเวณที่เหมาะสม มีความปลอดภัยสำหรับการทดสอบ

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบเริ่มต้นด้วยการห้อยตัวลงมาจากบาร์ แขนเหยียดตรงกว่ามือ
2. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบดึงร่างกายขึ้นจนกระทั่งค้างอยู่เหนือบาร์
3. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบกลับสู่ตำแหน่งเริ่มต้น และควรหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวลักษณะแกว่งใดๆระหว่างการทดสอบ
4. บันทึกจำนวนครั้งที่ทดสอบได้อย่างถูกต้อง



ลุก-นั่ง ประยุกต์ (Sit-Up Modified)

อุปกรณ์ที่ใช้

1. พื้นราบและนุ่ม
2. เทปสำหรับติดพื้น

วิธีการปฏิบัติ

1. วางเทป 2 เส้นคู่ขนานกันบนพื้น ห่างกัน 10 เซนติเมตร(4นิ้ว)
2. ผู้เข้ารับการทดสอบเริ่มต้นนอนบนพื้น งอเข่า แขนเหยียดกับพื้นข้างลำตัว ปลายนิ้วสัมผัสกับเทปแรก
3. ผู้เข้ารับการทดสอบยกลำตัวส่วนบนขึ้น โดยให้นิ้วกลางสัมผัสเทปเส้นที่สอง และรักษาตำแหน่งเท้าบนพื้น ทดสอบในเวลา 60วินาที ด้วยจังหวะความเร็ว 20 ครั้งต่อนาที



ยืนนั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand)

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เก้าอี้มีพนักพิงสูง 17 นิ้ว
2. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการปฏิบัติ

1. จัดเก้าอี้สำหรับการทดสอบยืน-นั่งให้ติดผนังพื้นเรียบและมีความทนทาน เพื่อป้องกันการเลื่อนไหลของเก้าอี้
2. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนั่งบริเวณตรงกลางของเก้าอี้ (ไม่ชิดพนักพิงเพื่อให้สะดวกต่อการลุกขึ้นยืน) เท้าวางสัมผัสพื้นห่างประมาณช่วงไหล่ของผู้เข้ารับการทดสอบ เข้าทั้ง 2 ข้างวางห่างกันเล็กน้อยและให้ชี้ตรงไปข้างหน้าขนานแนวลำตัว หลังตรง แขนประสานไว้ด้านหน้าที่หน้าอกมือทั้งสองข้างแตะไหล่



ยืนนั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand)

วิธีการปฏิบัติ (ต่อ)

3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบลุกขึ้นจากเก้าอี้ ยืนตรง ขาเหยียดตึง แล้วลงนั่งในท่าเริ่มต้น นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกันจนครบ 60 วินาที โดยปฏิบัติให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด
4. บันทึกจำนวนครั้งที่ผู้เข้ารับการทดสอบลุกขึ้นยืนตรงและนั่งลงอย่างถูกต้องภายในเวลา 1 นาที โดยผู้เข้ารับการทดสอบเพียงครั้งเดียว
5. นำจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้มาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

