



บทความวิชาการ (Academic Article)

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้ฝึกหัดโขน

Physical Fitness Development for Khon Practitioner

ณพล สุวรรณทัต / Naphol Suwannathat

อาจารย์, วิทยาลัยนาฏศิลป์

Lecture, The College of Dramatic Arts

Naphol.s@cda.bpi.ac.th

ธีรนนท์ ตันพานิชย์ / Theeranan Tanphanich

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Assistant Professor Dr., Kasetsart University

famtn@ku.ac.th

ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์ /Suppawan Vongsrangsap

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Assistant Professor Dr., Kasetsart University

Suppawan.v@ku.th

Received: March 22, 2025 Revised: April 20, 2025 Accepted: April 28, 2025 Published: April 30, 2025

บทคัดย่อ

โขนเป็นศิลปะการแสดงที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายหลากหลายรูปแบบ แตกต่างกันไปตามบุคลิกของแต่ละตัวละคร พระ นาง ยักษ์ ลิง ผู้เรียนโขนจึงจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดีเพื่อการฝึกซ้อมให้เกิดทักษะ ความชำนาญ และเพื่อการแสดงที่สวยงามและสมบูรณ์ตามแบบแผนของการแสดงโขน จากการศึกษาพบว่า พระและนาง เป็นตัวละครที่เน้นการแสดงออกที่อ่อนช้อยซึ่งต้องอาศัยความยืดหยุ่น มีสัดส่วนสวยงาม มีการทรงตัวที่ดี หากนำกิจกรรมโยคะมาฝึกควบคู่ไปกับการฝึกทักษะนาฏศิลป์จะช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวของนักแสดงพระและนาง ได้อย่างดี ยักษ์ เป็นตัวละครที่ต้องการความอดทน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหัวใจ และหลอดเลือด การฝึกด้วยแรงต้าน ทั้งแบบฝึกโดยใช้น้ำหนักตัว หรือ แบบใช้อุปกรณ์ จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกระดูก ลิง เป็นตัวละครที่ต้องการสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะหลายด้าน เช่น ความเร็ว ควรฝึกด้วยการวิ่งระยะสั้นด้วยความเร็วสูงสุด เช่น การวิ่ง 50 เมตร กำลังของกล้ามเนื้อ คือการฝึกที่ให้กล้ามเนื้อออกแรงสูงสุดในระยะเวลาที่สั้น เช่น การทุ่ม ฟ่ง ขว้าง กระโดด ตีลังกา ความคล่องแคล่วว่องไว คือการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวในเวลาอย่างรวดเร็ว ควรฝึกด้วยการวิ่งซิกแซก วิ่งกลับตัว ดังนั้นผู้เรียนโขนและครูฝึกโขนจึงควรมีความรู้เรื่องการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการฝึกซ้อมและการแสดง เพื่อประสิทธิภาพ ป้องกันการบาดเจ็บ มีกิจกรรมที่หลากหลายในการฝึกซ้อม และเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในการแสดง

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกาย, ผู้ฝึกหัดโขน, การฝึกโขน



Abstract

Khon is a performing art that involves various forms of body movement. These vary depending on the personality of each character: *Phra* (the male character), *Nang* (the female character), *Yak* (the demon character) and *Ling* (the monkey character). Therefore, *khon* students or practitioners need good physical fitness to develop their skills and competence and perform best according to the traditional *Khon* dance patterns. From the study, *Phra* and *Nang* were characters that emphasized the delicatated expressions.; they required the flexibility of their body. Hence, to settle a beautiful posture with good balance, yoga activities could be practised along with practising dance skills to develop physical fitness and improve and increase the core muscle strength of the *Phra* and *Nang* performers.

On the other hand, *Yak* was a character that required endurance and muscular strength. The endurance of the cardiovascular system and resistance training would enhance muscle and bone strength, whereas *Ling* was a character that required physical fitness related to many skills, such as speed, that the *Ling* performer should practice by running short distances at maximum speed, such as running a 50-meter sprint. Moreover, *Ling* performer needs to develop muscle power, the training that allows the muscles to exert maximum force in a short period of time, such as throwing, jumping, and somersaulting. Further is the development of agility, which is the skill of changing the direction of movement in a short period, such as practising zigzag, turning, and running. As a result, *khon* learners and *khon* teachers should know about building physical fitness, which is necessary for practising and performing, efficiently performing, and preventing injuries. Providing many training activities affects performance thoroughly.

Keywords: physical fitness, *khon* practitioner, *khon* training

บทนำ

สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของร่างกายในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การเคลื่อนไหวร่างกายไม่ว่าจะเป็น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การขว้าง การปา การยัด การเหยียด การเตะ ล้วนต้องอาศัยสมรรถภาพทางกาย ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีย่อมส่งผลต่อคุณภาพของการเคลื่อนไหวร่างกาย การฟื้นตัว และการป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะ ผู้ที่มีกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าคนทั่วไป เช่น ผู้เรียนโขนหรือผู้ฝึกหัดโขน บุคคลเหล่านี้ จึงควรมีสมรรถภาพทางกายที่ดี และเหมาะสมกับกิจกรรมทางกายของตน เพราะการฝึกหัดโขน ผู้เรียนจะต้องใช้ร่างกายในการปฏิบัติตามแบบฝึกของครูผู้ฝึกหัด เพื่อให้เกิดทักษะที่ดีที่จะนำไปใช้ในการแสดง ซึ่งการฝึกในแต่ละช่วงก็มีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันไป เช่น การตัดมือ การตบเข้า ถองสะเอว เต้นเสา ถีบ เหลี่ยม ฝึกขา หรือหกดะเมน ผู้เรียนจะได้พัฒนาทักษะโขนและสมรรถภาพทางกายไปพร้อมกัน ผลจากการศึกษาวิจัย การสังเกต และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพลศึกษาและสาขานาฏศิลป์ พบว่าแบบฝึกหรือแบบเรียนโขนนั้นมีความคล้ายคลึงกับการฝึกกีฬาหรือการออกกำลังกาย คือมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายควบคู่กับการพัฒนาทักษะ ซึ่งถ้าหากผู้ฝึกมีร่างกายที่ไม่พร้อมต่อการฝึกจะส่งผลให้ผู้ฝึก



ไม่เกิดทักษะที่ต้องการและเกิดการบาดเจ็บ จึงจะเห็นได้ว่าการเรียนโยนให้ประสบความสำเร็จ นอกจากการฝึกทักษะโยนแล้วนั้น การฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนก็มีความสำคัญและเกี่ยวข้องกัน

ปัจจุบันผู้เขียนพบว่ายังมีครูโยน และผู้เรียนหรือผู้ฝึกหัดโยนจำนวนมาก ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายและการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ไม่ทราบวิธีการและเกณฑ์การวัดประเมินผลสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ หรือไม่มีประสบการณ์ในการประยุกต์กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

ดังนั้นหากครูผู้ฝึกหัดและผู้เรียนโยนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย การวัดและการประเมินสมรรถภาพทางกาย รวมถึงการประยุกต์กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ย่อมส่งผลให้การฝึกโยนเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดีต่อการแสดงและต่อสุขภาพของผู้เรียน

สมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง สภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพลดอัตราเสี่ยงของปัญหาสุขภาพที่เป็นสาเหตุจากการใช้ชีวิตประจำวัน บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถปฏิบัติกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดี สมรรถภาพทางกาย แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill-Related Physical Fitness) (กรมพลศึกษา, 2562)

1. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกาย ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปวดหลังตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย (สุพิตร สมานิต, 2549) ซึ่งประกอบด้วย

1.1 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength)

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ออกแรงด้วยความพยายามในครั้งหนึ่ง ๆ เพื่อด้านกับแรงต้านทาน ด้วยการหดตัวเพียงครั้งเดียวของกล้ามเนื้อ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อ หรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ออกแรง เพื่อด้านกับแรงต้านทาน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดความตึงตัว เพื่อใช้แรงในการดึง หรือ ยกของต่าง ๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะช่วยทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง เพื่อรักษาให้ร่างกายทรงตัวด้านกับแรงโน้มถ่วง เช่น การวิ่ง การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาต่าง ๆ ที่ใช้การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เช่น การเคลื่อนไหวแขนและขา

1.2 ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance)

ความอดทนของกล้ามเนื้อเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะรักษาระดับการใช้แรงเพื่อทำให้วัตถุเคลื่อนที่ได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ หรือหลายครั้งติดต่อกัน ความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มมากขึ้นได้โดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัย เช่น อายุ เพศ ระดับสมรรถภาพทางกาย และชนิดของการออกกำลังกาย



1.3 ความยืดหยุ่น (Flexibility)

ความยืดหยุ่นเป็นความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้เต็มขีดจำกัดของการเคลื่อนไหวนั้น ๆ หรือความสามารถในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อในการปรับเปลี่ยนท่าทางการเคลื่อนไหว อีกทั้งยังรวมถึงความสามารถของข้อต่อที่ทำการเคลื่อนไหวได้หลากหลายทิศทางหรือหลากหลายมุมการเคลื่อนไหว

1.4 ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance)

ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดเป็นความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดในการนำออกซิเจนและสารอาหารที่จำเป็นลำเลียงส่งไปให้กล้ามเนื้อและเซลล์ร่างกายใช้เป็นพลังงานได้อย่างยาวนาน ในขณะที่ร่างกายมีการออกแรงเคลื่อนไหวหรือปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และในขณะเดียวกันก็นำก๊าซและสารที่เซลล์ไม่ต้องการ ที่เกิดขึ้นหลังการทำงานของกล้ามเนื้อออกมา

1.5 องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)

องค์ประกอบของร่างกายคือความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณเนื้อเยื่อ 2 ส่วนคือ ส่วนที่เป็นไขมัน (Fat Mass) และส่วนที่ปราศจากไขมัน (Fat-Free Mass) เช่น กระดูก กล้ามเนื้อ และแร่ธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย โดยทั่วไปองค์ประกอบของร่างกายจะเป็นดัชนีประมาณค่าที่ทำให้ทราบถึงร้อยละของน้ำหนักที่เป็นส่วนของไขมันที่มีอยู่ในร่างกายกับน้ำหนักของส่วนอื่น ๆ ที่เป็นองค์ประกอบ เช่น ส่วนของกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะ เหตุที่องค์ประกอบของร่างกายเป็นสมรรถภาพด้านหนึ่งของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพก็คือ การมีสัดส่วนของไขมันในร่างกายอยู่มากจะก่อให้เกิดอันตรายและความเสี่ยงต่อโรค เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ หรือมีภาวะหัวใจขาดเลือดและหลอดเลือดตีบ การขาดการเคลื่อนไหวหรือขาดการออกกำลังกายคือสาเหตุหลักในการทำให้ร่างกายมีการสะสมของไขมันมากขึ้น(ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล, 2552)

2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill-Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะเป็นสมรรถภาพทางกาย ที่จำเป็นจะต้องใช้ในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ซึ่งจะทำให้การแสดงออกของทักษะและการเคลื่อนไหวร่างกายเกิดประสิทธิภาพสูงสุด โดยจะประกอบด้วยสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและประกอบด้วยสมรรถภาพทางกายในด้านต่อไปนี้ (เจริญ กระบวนรัตน์และคณะ, 2566)

2.1 ความเร็ว (Speed)

ความเร็วหมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายจากที่หนึ่งไปสู่เป้าหมายที่ต้องการโดยใช้ระยะเวลาสั้นที่สุดซึ่งกล้ามเนื้อจะต้องออกแรงและหดตัวด้วยความเร็วสูงสุด

2.2 กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscle Power)

กำลังของกล้ามเนื้อหมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการปลดปล่อยแรงออกมาอย่างรวดเร็วด้วยกำลังระเบิดของกล้ามเนื้อ กำลังของกล้ามเนื้อคือผลที่เกิดขึ้นจากความแข็งแรงร่วมกับความเร็ว

2.3 ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility)

ความคล่องแคล่วว่องไวหมายถึง ความสามารถของร่างกายทั้งหมดในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทิศทางหรือการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำโดยไม่ทำให้ร่างกายสูญเสียการทรงตัว

2.4 การทรงตัว (Balance)

การทรงตัวหมายถึง ความสามารถในการดำรงรักษาสสมดุลและควบคุมตำแหน่งท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะที่สมดุลได้อย่างมั่นคง ทั้งขณะอยู่กับที่หรือในขณะที่มีการเคลื่อนไหว



2.5 เวลาปฏิกิริยา (Reaction Time)

เวลาปฏิกิริยาหมายถึง ระยะเวลาที่ใช้ไปในระหว่างที่ร่างกายถูกกระตุ้นและการเริ่มตอบสนองต่อสิ่งที่กระตุ้นนั้น โดยเป็นความสามารถของระบบประสาทเมื่อรับรู้การถูกกระตุ้นแล้วสามารถสั่งการให้อวัยวะที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวให้มีการตอบสนองอย่างรวดเร็ว

2.6 การทำงานที่ประสานกัน (Coordination)

การทำงานที่ประสานกันหมายถึง ความสามารถในการทำงานประสานกันของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวร่างกายที่จะปฏิบัติกิจกรรมทางกลไกที่สลับซับซ้อนในเวลาเดียวกันอย่างราบรื่นและแม่นยำ

โขน

โขนเป็นนาฏกรรมที่มีความเป็นเอกลักษณ์และเป็นศิลปะการแสดงชั้นสูงของไทยที่สืบทอดกันมายาวนาน เป็นศิลปะการ“เต้น” ใช้นายกขึ้นยกกลองเป็นจังหวะ เช่นเต้นเชน เต้นโขน ซึ่งเป็นรูปแบบของการแสดง “โขน” (ธนกร สุวรรณอำภาและคณะ, 2564) นอกจากนี้โขนยังเป็นการแสดงที่รวบรวมศาสตร์และศิลป์จากหลากหลายแขนง โดยนำเอาวิธีเล่นและการแต่งตัวบางชนิดมาจากการเล่นชักนาคดึกดำบรรพ์ แสดงออกผ่านท่ารำ ท่าเต้น ท่าทางการต่อสู้ที่โลดโผนจากวิชากระบี่กระบอง รวมทั้งการนำศิลปะการพากย์ การเจรจา รำหน้าพาทย์ และเพลงดนตรีเข้ามาประกอบการแสดงจากหนังใหญ่ ในการแสดงโขนเป็นการบอกเล่าเรื่องราวจากวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ของไทย เกี่ยวกับการทำสงครามระหว่างพระรามกษัตริย์แห่งกรุงอโยธยา และพระลักษมณ์ที่เป็นพระอนุชา มีพญาวานรชื่อหนุมานเป็นทหารเอก และมีบริวารเป็นกองทัพวานรเรียกกองทัพฝ่ายพระรามว่า “ฝ่ายพลับพลา” รบกับทศกัณฐ์ซึ่งเป็นราชายักษ์ผู้ปกครองกรุงลงกา และเหล่าญาติมิตรของทศกัณฐ์ เรียกกองทัพฝ่ายยักษ์นี้ว่า “ฝ่ายกรุงลงกา” (ธนิต อยู่โพธิ์, 2539)

ลักษณะสำคัญในการแสดงโขนคือ ผู้แสดงต้องสวมหัวโขน ที่เป็น ขว้า ซึ่งเปิดหน้า และหัวโขนที่ปิดหน้าซึ่งเป็นเครื่องสวมครอบหุ้มตั้งแต่ศีรษะถึงคอ เจาะรูสองรูบริเวณดวงตาให้สามารถมองเห็น แสดงอารมณ์ผ่านทางกรายรำตามลักษณะของตัวละครนั้น ๆ ทำให้ความสามารถในการหายใจของผู้แสดงลดลง เพราะต้องสวมหัวโขนไว้ตลอดการแสดง

โดยทั่วไปการแสดงโขนจะนิยมแสดงเป็นตอน ๆ ซึ่งจะนำเอาเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในเรื่องรามเกียรติ์มาแสดง โดยในแต่ละตอนจะใช้เวลาทำการแสดงประมาณ 1 ชั่วโมง ซึ่งเหตุการณ์ที่นิยมนำมาแสดงมากที่สุดคือตอนยกรบ (ปกรณ วิชิต, การสื่อสารส่วนบุคคล, 18 กันยายน 2566) เพราะมีความสนุกตื่นเต้น เร้าใจ ผู้แสดงทุกตัวละครจะได้แสดงความสามารถและทักษะทางนาฏศิลป์อย่างเต็มที่ในทุกฉาก เช่น การวราชา การตรวจพล การยกทัพและการต่อสู้ ดังนั้นสมรรถภาพทางกายจึงเป็นสิ่งสำคัญกับตัวละครทุกตัว เพื่อให้การแสดงออกมาสมบูรณ์มากที่สุด

ก่อนที่ผู้แสดงจะได้รับการคัดเลือกให้มาทำการแสดงโขน จะต้องผ่านการเรียนรู้ทักษะ จารีตและการฝึกหัดอย่างเข้มข้นซึ่งต้องอาศัยระยะเวลานานพอสมควร โดยการฝึกหัดโขนแบ่งออกตามประเภทของตัวละครคือ พระ นาง ยักษ์ และลิง ครูผู้ฝึกจะคัดเลือกผู้เรียนหรือผู้รับการฝึกที่มีบุคลิกเหมาะสมกับตัวละครกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยเฉพาะ โดยมีหลักและวิธีการคัดเลือกตัวละครแต่ละกลุ่ม ดังนี้

กลุ่มตัวโขนพระ ครูจะคัดเลือกนักเรียนที่มีใบหน้ารูปไข่ จมูกต้องโด่ง หนัยหน้าไม่พิการ ทุกส่วนของใบหน้ารับกันได้สมส่วน มีช่วงคอกที่ยาว หัวไหล่จะต้องผึ่งผาย หลังไม่โก่งอกไม่แอ่นจนเกินไป ลำตัวกลมพอสมควร แขนจะต้องไม่สั้นหรือยาวจนเกินไป ดุนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว จะต้องไม่หงิกงอหรือพิการ ขาทั้งสองข้าง



จะต้องมีความยาวเท่ากัน รูปร่างจะต้องเป็นคนสูงโปร่ง โดยเฉพาะตัวพระจะต้องมีรูปร่างสูงกว่าตัวนางจึงจะ
ใช้ได้ (ธนกร สุวรรณอำภา, การสื่อสารส่วนบุคคล, 18 กันยายน 2566)

กลุ่มตัวนาง คัดเลือกผู้ที่มีลักษณะรูปร่างคล้ายตัวพระ สิ่งสำคัญอยู่ที่เลือกคนที่มีใบหน้างาม และดูที่มี
กิริยาท่าทางเข้มช้อย นิ่มนวล กิริยามารยาทเรียบร้อย ตามลักษณะหญิงงามในวรรณคดี

กลุ่มตัวโขนยักษ์ เลือกจากผู้ที่มีรูปร่างลักษณะคล้ายตัวพระ แต่ไม่เน้นหน้าตาเพราะเวลาทำการแสดง
จะสวมหัวโขน โดยจะเลือกเอาผู้ที่มีรูปร่างสูงใหญ่ มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ท่วงท่าสง่างาม

กลุ่มตัวโขนลิง จะเลือกจากผู้ที่มีรูปร่างสันทนต์ไม่สูงมาก บุคลิกคล่องแคล่วตามลักษณะของลิง มีความ
แข็งแรงและความปราดเปรียว

การฝึกหัดนาฏศิลป์โขนเบื้องต้น มีความมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างให้ผู้ฝึกมีลักษณะอันพึงประสงค์
3 ประการด้วยกัน คือ

1. เป็นการเตรียมตัวให้ผู้ฝึกเกิดความเคยชินกับจังหวะพื้นฐาน และเกิดทักษะทางด้านนาฏศิลป์
2. เป็นการฝึกให้รู้จักการเคลื่อนไหววียะที่สำคัญตามท่าทางนาฏศิลป์ เช่น ลำคอ ตัวใบหน้า แขน
ขา เพื่อให้เกิดการทำงานประสานกันของร่างกาย
3. เป็นการฝึกสมรรถภาพทางร่างกาย เพราะในการแสดงโขนใช้ระยะเวลาทำการแสดงค่อนข้างนาน ผู้
แสดงจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

หลักการฝึกหัดเบื้องต้น

วิมลศรี อูปรมย์ (2555) กล่าวว่าผู้ที่มีความตั้งใจจะเป็นผู้แสดงโขนจะต้องเข้ารับการศึกษาวិชาการ
ละครและโขนในวิทยาลัยนาฏศิลป์ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาหลักในด้านการอนุรักษ์และถ่ายทอดมาตรฐาน
ศิลปะแขนงนี้ โดยนักเรียนทุกคนจะได้รับการฝึกหัดเบื้องต้นดังนี้

1) **ตบเข้า** เป็นการปฏิบัติการฝึกหัดเบื้องต้นลำดับแรก ซึ่งเป็นการฝึกให้นักเรียนเริ่มรู้จักจังหวะดนตรี
รู้จักใช้โสตประสาทฟังก่วงทำนองเพลงและจังหวะได้แม่นยำถูกต้อง สามารถแยกแยะเสียง และมีความเคยชิน
กับจังหวะ จังหวะถือเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติท่าเต้นโขน การฝึกตบเข้านี้เมื่อวิเคราะห์ตามหลักการทาง
วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวถือว่าการฝึกสมรรถภาพด้านเวลาปฏิกิริยา (Reaction Time) เพราะผู้เรียน
จะต้องเคลื่อนไหวแขนและมือเมื่อได้ยินเสียงครุฑะจังหวะ

ภาพที่ 1 ภาพการตบเข้า



หมายเหตุ. From *The Khon* (p.14), By Fine Arts Department, 2001, Fine Arts Department Bangkok Thailand.



2) **ถองสะเอว** เป็นการปฏิบัติการฝึกหัดเบื้องต้นลำดับที่ 2 ต่อจากท่าตบเข้า เป็นวิธีการฝึกหัดให้นักเรียนเริ่มรู้จักวิธีการยกเอียงลำตัว ยกคอ ยกไหล่ และใบหน้าได้คล่องแคล่ว ซึ่งจะทำให้อวัยวะของร่างกายตั้งแต่เอวจนถึงศีรษะมีความอ่อนไหว ได้สัดส่วนงดงาม เป็นไปตามลักษณะที่ต้องการได้ หากวิเคราะห์ตามหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว การถองสะเอวเป็นการฝึกความสัมพันธ์ในการทำงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหว (Coordination) เนื่องจากผู้เรียนจะต้องเคลื่อนไหวหลายส่วนพร้อมในทิศทางที่ต่างกัน

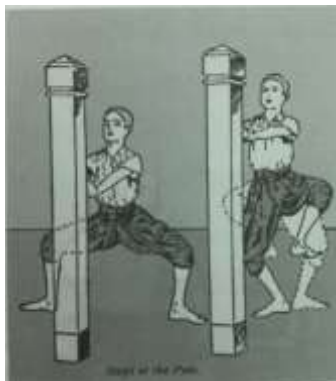
ภาพที่ 2 ภาพการถองสะเอว



หมายเหตุ. From *The Khon* (p.14), By Fine Arts Department, 2001, Fine Arts Department Bangkok Thailand.

3) **เต็นเสา** เป็นวิธีการฝึกหัดให้นักเรียนเริ่มรู้จักใช้อวัยวะส่วนล่างของลำตัว คือการยกขา และย่อเท้าอยู่กับที่ เป็นการฝึกให้ผู้เรียนควบคุมกล้ามเนื้อในการยกขาขึ้น-ลง ให้ได้ระดับความสูงที่คงที่ และควบคุมจังหวะในการย่อเท้าให้สม่ำเสมอ ตามหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว การเต็นเสาจัดเป็นการฝึกสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) เพราะการเต็นเสาแต่ละรอบจะใช้เวลาานพอสมควร ทำให้กล้ามเนื้อขาและกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวของผู้เรียนมีความอดทนเพิ่มขึ้น

ภาพที่ 3 ภาพการเต็นเสา



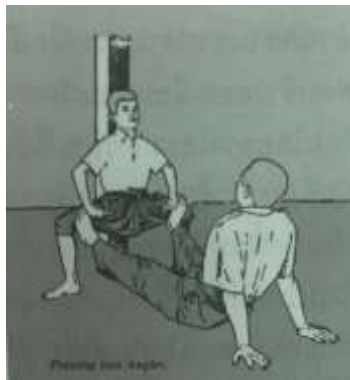
หมายเหตุ. From *The Khon* (p.16), By Fine Arts Department, 2001, Fine Arts Department Bangkok Thailand

4) **ถีบเหลี่ยม** คือการที่ให้นักเรียนยืนหันหลังแนบชิดติดกับเสาหรือฝาผนัง แล้วให้นักเรียนย่อขาและเปิดเข่าทั้งสองออกไปทางด้านข้าง ครูผู้ฝึกจะนั่งลงกับพื้นยกเท้าทั้งสองข้างใช้ฝ่าเท้ายันที่หน้าขาของนักเรียนตรงหัวเข่าด้านในแล้วค่อย ๆ ออกแรงถีบเข้าของนักเรียนทีละน้อย เพื่อเพิ่มมุมการเคลื่อนไหว



ของข้อต่อสะโพกจนเข้าของนักเรียนเป็นเส้นขนานกับแนวไหล่ของนักเรียน จนส่วนโค้งของเข่าเป็นมุมฉาก (เหลี่ยม) การฝึกปฏิบัติเช่นนี้เป็นการฝึกสมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่น (Flexibility)

ภาพที่ 4 ภาพการถีบเหลี่ยม



หมายเหตุ. From *The Khon* (p.18), By Fine Arts Department, 2001, Fine Arts Department Bangkok Thailand.

5) ฉีกขา ใช้สำหรับนักเรียนที่ฝึกหัดเป็นตัวลิงโดยเฉพาะ วิธีฉีกขาครูจะให้นักเรียนยืนหันหลังแนบชิดติดกับเสาหรือฝาผนังเช่นเดียวกับท่าถีบเหลี่ยมครูนั่งลงกับพื้น แล้วให้นักเรียนค่อยเลื่อนตัวลงมาจนถึงพื้น โดยขาทั้งสองข้างเหยียดตรงออกด้านข้าง เมื่อนักเรียนลงนั่งกับพื้นแล้วครูใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างยันที่หน้าขาของนักเรียนตรงหัวเข่าด้านใน แล้วค่อย ๆ โน้มถีบเข่าของนักเรียนแยกออกไปทางเบื้องหลังทีละน้อย ๆ จนเข่าของนักเรียนเป็นเส้นขนานกับแนวไหล่ของนักเรียนจะช่วยให้สามารถใช้ลำขาได้ตามต้องการ และทำให้นักเรียนยืนหรือย่อเหลี่ยมได้อย่างมีส่วนสัดงดงาม การฝึกฉีกขาย่อมกล่าวได้ว่าเป็นการฝึกเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น (Flexibility) และเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อสะโพก

ภาพที่ 5 ภาพการฉีกขา



หมายเหตุ. From *The Khon* (p.18), By Fine Arts Department, 2001, Fine Arts Department Bangkok Thailand.

นอกจากการฝึกหัดเบื้องต้นและการฝึกท่าแม่ท่าของแต่ละตัวละครแล้วแล้วผู้เรียนที่จะสามารถทำการแสดงได้จะต้องได้รับการฝึกทักษะที่เฉพาะเจาะจงในแต่ละตัวแสดงเช่น การขึ้นลอย – รับลอย เป็นการฝึกต่อตัวโดยผู้ที่แสดงเป็นตัวพระหรือตัวลิงจะต้องต่อตัวขึ้นไปยืนปฏิบัติทักษะบนตัวของผู้แสดงที่เป็นตัวยักษ์ การฝึกทักษะการขึ้นลอย-รับลอยผู้ฝึกจะต้องมีสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscle Power) และการทรงตัว (Balance) ที่ดีเพื่อที่จะให้เกิดท่าทางที่สวยงาม ในส่วนของ

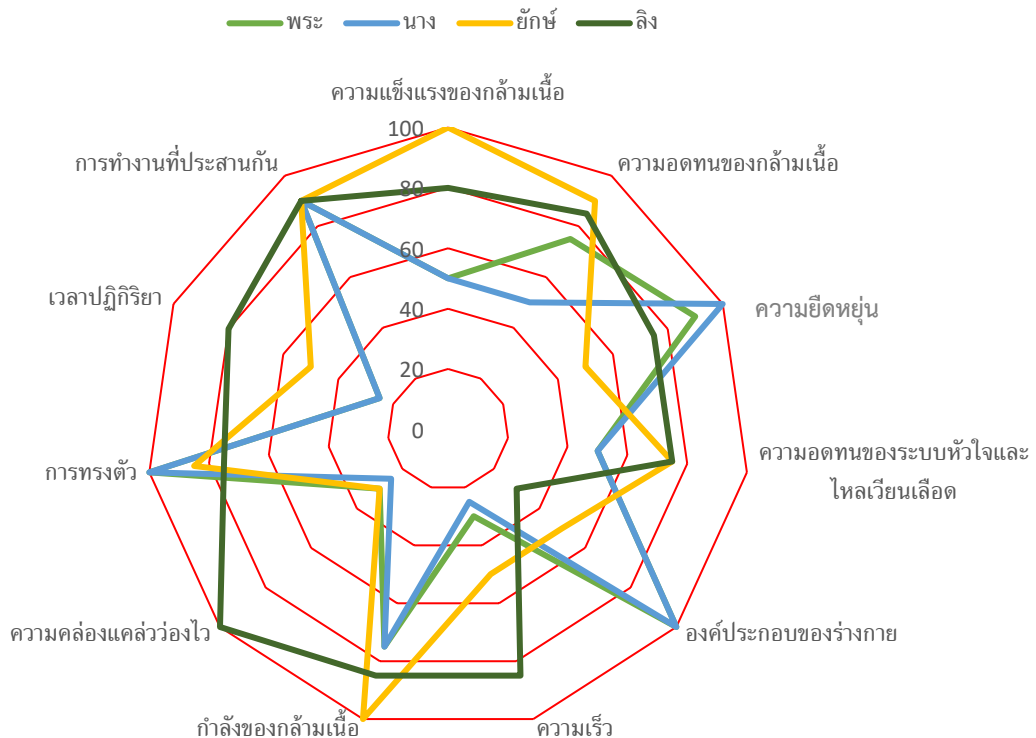


การฝึกตีลังกา เป็นการฝึกเฉพาะของตัวลิง เนื่องจากบุคลิกของลิงจะต้องมีกิริยาว่องไว มีการกระโดดตีลังกา โดยท่าทางการตีลังกาในผู้แสดงลิงนั้นมีความใกล้เคียงกับทักษะการตีลังกาในกีฬายิมนาสติก ดังนั้นผู้เรียน หรือ ผู้ฝึกจะต้องมีสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว (Speed) กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscle Power) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) การทรงตัว (Balance) และการทำงานที่ประสานกัน (Coordination) เพื่อใช้ในการตีลังกาให้ถูกต้องและปลอดภัย จะเห็นได้ว่าการฝึกหัดโขนนั้น มีความใกล้เคียงกับการฝึกกีฬา เพราะหลักการพื้นฐานคือการฝึกร่างกายอย่างมีรูปแบบ มีการฝึกจากง่ายไปยาก มีทั้งการฝึกแบบทั่วไปและการฝึกที่เฉพาะเจาะจง นอกจากจะฝึกเพื่อพัฒนาทักษะทางนาฏศิลป์แล้วยังเป็นการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพ ร่างกายให้ดีขึ้นควบคู่ไปอีกด้วย ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนจึงมีความเห็นว่าหากผู้เรียนโขนต้องการจะประสบความสำเร็จในการฝึกหัดตามหลักการของการฝึกโขนได้นั้น ผู้เรียนจำเป็นที่จะต้องมีความสมรรถภาพทางกายที่ดี พร้อมสำหรับการฝึก การฟื้นตัว และป้องกันการบาดเจ็บในระหว่างฝึกศึกษา

สมรรถภาพทางกายของผู้เรียนโขน

เมื่อวิเคราะห์รูปแบบการแสดงโขน คุณลักษณะของผู้เรียนโขน และแนวทางการฝึกหัดโขนเบื้องต้น จากศึกษาเอกสารทางวิชาการ การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย จะพบว่าผู้เรียนโขนหรือผู้ที่จะเป็นผู้แสดงโขนจะต้องมีสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้านที่ดีแตกต่างกันไปตามลักษณะตัวละคร ดังนี้

ภาพที่ 6 แผนภูมิใยแมงมุมแสดงสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นสำหรับผู้เรียนโขน



หมายเหตุ. ฦพล สุวรรณทัต, 2566.



แนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนโขน

จากการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายในแต่ละด้านตามลักษณะของตัวละครพบว่า ทุกตัวละครต้องมีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) ทุกด้านเป็นพื้นฐานในระดับที่แตกต่างกันออกไป และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill-Related Physical Fitness) จำเพาะเจาะจงตามลักษณะของตัวละคร ดังนี้

พระ จำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่น องค์ประกอบของร่างกาย การทรงตัว และการทำงานประสานกัน ในระดับมาก สมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว และเวลาปฏิกิริยา ในระดับน้อย

นาง จำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่น องค์ประกอบของร่างกาย การทรงตัว และการทำงานประสานกัน ในระดับมาก สมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว และเวลาปฏิกิริยา ในระดับน้อย

ยักษ์ จำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ กำลังของกล้ามเนื้อ การทรงตัว และการทำงานประสานกัน ในระดับมาก สมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่น ความเร็ว และเวลาปฏิกิริยา ในระดับน้อย

ลิง จำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว การทำงานประสานกัน ความเร็ว เวลาปฏิกิริยา ความอดทนของกล้ามเนื้อ และกำลังของกล้ามเนื้อ ในระดับมาก สมรรถภาพทางกายด้านองค์ประกอบของร่างกาย ในระดับน้อย

เมื่อครูผู้ฝึกสอนทราบว่าสมรรถภาพทางกายด้านใดที่มีความจำเป็นต่อผู้เรียนหรือผู้ฝึกในแต่ละกลุ่มตัวละครแล้ว จึงควรจัดให้มีการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายควบคู่ไปกับการฝึกทักษะทางนาฏศิลป์ โดยนำเอากิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการออกกำลังกายมาใช้ฝึกเพื่อให้การฝึกในแต่ละวันมีความหลากหลาย เกิดความสนุก และพัฒนาสมรรถภาพที่เฉพาะเจาะจงในแต่ละตัวละครได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

พระและนาง เป็นตัวละครที่ผู้แสดงต้องมีรูปร่างและสัดส่วนที่สวยงาม เน้นการแสดงออกที่อ่อนช้อย ซึ่งนักแสดงจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นและองค์ประกอบของร่างกายในระดับดีมาก อีกทั้งยังต้องมีสมรรถภาพในด้านการทรงตัวที่ดี ครูผู้สอนควรนำกิจกรรมโยคะมาฝึกควบคู่ไปกับการฝึกทักษะนาฏศิลป์ เพราะการฝึกโยคะเป็นการฝึกเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แกนกลางลำตัว ฝึกการทรงตัวที่ดี รูปแบบกิจกรรมเป็นการเคลื่อนไหวโดยใช้น้ำหนักตัวในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ มีแรงกระแทกน้อย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เหมาะสำหรับทุกเพศ ทุกวัย

ยักษ์ เป็นตัวละครที่ต้องแสดงออกถึงความแข็งแรง มีพลัง นักแสดงจะต้องมีสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด การฝึกด้วยแรงต้าน (Resistance Training) ทั้งการฝึกแบบใช้น้ำหนักตัว (Body Weight) หรือ แบบใช้อุปกรณ์ (Weight Training) เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ผู้แสดงยักษ์ควรให้ความสำคัญกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว เพราะเป็นกล้ามเนื้อมัดหลักที่ใช้มากในการเรียนและการแสดง หากกล้ามเนื้อขาและกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวไม่แข็งแรง จะส่งผลต่อการบาดเจ็บในระหว่างเรียน หรือระหว่างทำการแสดงได้ นอกจากนี้หากผู้เรียนยักษ์มีกล้ามเนื้อขาที่แข็งแรงย่อมส่งเสริมให้การฝึกทักษะเกิดความสมบูรณ์ต่อยอดไปสู่การแสดงที่สวยงามตามลำดับ

ลิง เป็นตัวละครที่ต้องการสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะหลายด้านตามข้อมูลจากตารางวิเคราะห์ข้างต้น ครูผู้ฝึกสอนจึงควรมีโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายที่หลากหลายและเฉพาะเจาะจงกับพัฒนาสมรรถภาพในแต่ละด้านคือ 1) ความเร็ว (Speed) ควรฝึกด้วยการวิ่งระยะสั้นด้วย



ความเร็วสูงสุด เช่น การวิ่งสปринท์ 50 เมตร นอกจากจะเป็นการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วแล้ว การวิ่งสปринท์ยังพัฒนาระบบหายใจไหลเวียนเลือดอีกด้วย ข้อควรระวังในการฝึกความเร็วคือ ผู้ฝึกควรอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้เหมาะสมก่อนการฝึกความเร็ว 2) กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscle Power) คือการฝึกที่ทำให้กล้ามเนื้อออกแรงสูงสุดในระยะเวลาสั้นๆ เช่น การทุ่ม ฟัน ขว้าง กระโดด การตีลังกา การฝึกกำลังนั้นครูผู้สอนควรประเมินความแข็งแรงของนักเรียนก่อนทำการฝึก เพราะการฝึกกำลังของกล้ามเนื้อต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงควบคู่กับความเร็ว หากนักเรียนยังขาดความแข็งแรงอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุหรือเกิดการบาดเจ็บได้ 3) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) คือการฝึกให้นักเรียนเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวในเวลาอย่างรวดเร็ว แบบฝึกที่ช่วยพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว เช่น การฝึกวิ่งซิกแซก วิ่งกลับตัว วิ่งอ้อมหลัก การฝึกความคล่องแคล่วว่องไวนี้จะมีรูปแบบการฝึกที่สนุกสนาน ตื่นเต้น หากครูผู้สอนนำการฝึกมาประยุกต์ในชั้นเรียนจะทำให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียน ทำให้การเรียนไม่น่าเบื่อ

แนวทางการประเมินสมรรถภาพทางกาย

เมื่อครูผู้สอนมีความเข้าใจและทราบถึงความสำคัญเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายและแนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้เรียนไว้แล้วนั้น สิ่งที่ครูผู้สอนควรมีความเข้าใจอีกประการหนึ่งคือการประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนว่าอยู่ในระดับใดเมื่อเทียบกับเกณฑ์ปกติ หรือมีการพัฒนาขึ้นมากน้อยเพียงใดเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการเรียน บทความนี้ผู้เขียนขอยกตัวอย่างแนวทางและวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนไว้ตามรูปแบบของกรมพลศึกษา โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 1 ตารางองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายและรายการทดสอบ

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
1. ชั่งน้ำหนัก (Weight) 2. วัดส่วนสูง (Height) นำค่าที่ได้มาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)	องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)
3. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach))	ความอ่อนตัว (Flexibility)
4. ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups) 5. ลูกนั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups)	ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength and Endurance)
6. ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)	ความอดทนของระบบหัวใจและ ไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance)

หมายเหตุ. จาก แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา(อายุ 13 - 18 ปี), (น.6), 2562, กรมพลศึกษา.



ตารางที่ 2 ตารางเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการดัชนีมวลกาย(Body Mass Index : BMI)

รายการดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) / (กิโลกรัม / ตารางเมตร)						
อายุ	เพศ	พอมมาก	พอม	สมส่วน	ท้วม	อ้วน
13	ชาย	12.02 ลงมา	12.03 - 17.42	17.43 - 21.60	21.61 - 25.76	25.77 ขึ้นไป
	หญิง	12.74 ลงมา	12.75 - 17.36	17.37 - 21.64	21.65 - 25.85	25.86 ขึ้นไป
14	ชาย	12.53 ลงมา	12.54 - 17.65	17.66 - 21.95	21.96 - 26.26	26.27 ขึ้นไป
	หญิง	13.19 ลงมา	13.20 - 18.05	18.06 - 22.93	22.94 - 26.91	26.92 ขึ้นไป
15	ชาย	12.72 ลงมา	12.73 - 18.65	18.66 - 23.24	23.25 - 27.41	27.42 ขึ้นไป
	หญิง	13.65 ลงมา	13.66 - 19.65	19.66 - 23.80	23.81 - 27.89	27.90 ขึ้นไป
16	ชาย	13.30 ลงมา	13.31 - 18.57	18.58 - 23.60	23.61 - 28.20	28.21 ขึ้นไป
	หญิง	13.88 ลงมา	13.89 - 20.06	20.07 - 24.34	24.35 - 28.47	28.48 ขึ้นไป
17	ชาย	113.88 ลงมา	13.89 - 19.06	19.07 - 23.87	23.88 - 28.69	28.70 ขึ้นไป
	หญิง	13.92 ลงมา	13.93 - 19.81	19.82 - 24.44	24.45 - 28.91	28.92 ขึ้นไป
18	ชาย	13.97 ลงมา	13.98 - 18.97	18.98 - 23.86	23.87 - 28.73	28.74 ขึ้นไป
	หญิง	14.18 ลงมา	14.19 - 19.85	19.86 - 24.62	24.63 - 29.40	29.41 ขึ้นไป

หมายเหตุ. จาก แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13 - 18 ปี), (น.24), 2562, กรมพลศึกษา.

ตารางที่ 3 ตารางเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการนั่งตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

รายการนั่งตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) / (เซนติเมตร)						
อายุ	เพศ	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
13	ชาย	5 ลงมา	6 - 10	11 - 15	16 - 20	21 ขึ้นไป
	หญิง	5 ลงมา	6 - 11	12 - 16	17 - 22	23 ขึ้นไป
14	ชาย	5 ลงมา	6 - 11	12 - 16	17 - 22	23 ขึ้นไป
	หญิง	7 ลงมา	8 - 13	14 - 18	19 - 23	24 ขึ้นไป
15	ชาย	7 ลงมา	8 - 13	14 - 19	20 - 24	25 ขึ้นไป
	หญิง	7 ลงมา	8 - 14	15 - 20	21 - 26	27 ขึ้นไป
16	ชาย	7 ลงมา	8 - 13	14 - 19	20- 25	26 ขึ้นไป
	หญิง	8 ลงมา	9 - 14	15 - 21	22 - 27	28 ขึ้นไป
17	ชาย	7 ลงมา	8 - 13	14 - 20	21 - 27	28 ขึ้นไป
	หญิง	8 ลงมา	9 - 15	16 - 21	22 - 28	29 ขึ้นไป
18	ชาย	8 ลงมา	9 - 15	16 - 21	22 - 28	29 ขึ้นไป
	หญิง	9 ลงมา	10 - 15	16 - 22	23 - 29	30 ขึ้นไป

หมายเหตุ. จาก แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13 - 18 ปี), (น.24), 2562, กรมพลศึกษา.



ตารางที่ 4 ตารางเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)

รายการดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups) / (ครั้ง)						
อายุ	เพศ	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
13	ชาย	11 ลงมา	12 - 19	20 - 26	27 - 33	34 ขึ้นไป
	หญิง	10 ลงมา	11 - 17	18 - 23	24 - 29	30 ขึ้นไป
14	ชาย	13 ลงมา	14 - 20	21 - 27	28 - 35	36 ขึ้นไป
	หญิง	11 ลงมา	12 - 17	18 - 24	25 - 30	31 ขึ้นไป
15	ชาย	13 ลงมา	14 - 20	21 - 27	28 - 35	36 ขึ้นไป
	หญิง	12 ลงมา	12 - 19	20 - 26	27 - 33	34 ขึ้นไป
16	ชาย	15 ลงมา	16 - 22	23 - 29	30 - 36	37 ขึ้นไป
	หญิง	14 ลงมา	15 - 21	22 - 28	29 - 36	37 ขึ้นไป
17	ชาย	16 ลงมา	17 - 24	25 - 32	33 - 40	41 ขึ้นไป
	หญิง	15 ลงมา	16 - 22	23 - 29	30 - 36	37 ขึ้นไป
18	ชาย	18 ลงมา	19 - 25	26 - 32	33 - 40	41 ขึ้นไป
	หญิง	18 ลงมา	19 - 24	25 - 31	32 - 37	38 ขึ้นไป

หมายเหตุ. จาก แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา(อายุ 13 - 18 ปี), (น.24), 2562, กรมพลศึกษา.

ตารางที่ 5 ตารางเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการลุก - นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups)

รายการลุก - นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups) / (ครั้ง)						
อายุ	เพศ	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
13	ชาย	18 ลงมา	19 - 27	28 - 37	38 - 46	47 ขึ้นไป
	หญิง	15 ลงมา	16 - 23	24 - 32	33 - 40	41 ขึ้นไป
14	ชาย	19 ลงมา	20 - 29	30 - 38	39 - 48	49 ขึ้นไป
	หญิง	15 ลงมา	16 - 24	25 - 33	34 - 42	43 ขึ้นไป
15	ชาย	20 ลงมา	21 - 30	31 - 39	40 - 49	50 ขึ้นไป
	หญิง	18 ลงมา	19 - 26	27 - 35	36 - 44	45 ขึ้นไป
16	ชาย	21 ลงมา	22 - 31	32 - 40	41 - 49	50 ขึ้นไป
	หญิง	19 ลงมา	20 - 28	29 - 37	38 - 46	47 ขึ้นไป
17	ชาย	22 ลงมา	23 - 31	32 - 41	42 - 50	51 ขึ้นไป
	หญิง	21 ลงมา	20 - 30	31 - 39	40 - 47	48 ขึ้นไป
18	ชาย	22 ลงมา	23 - 31	32 - 41	42 - 51	52 ขึ้นไป
	หญิง	22 ลงมา	23 - 31	32 - 40	41 - 48	49 ขึ้นไป

หมายเหตุ. จาก แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา(อายุ 13 - 18 ปี), (น.24), 2562, กรมพลศึกษา.



ตารางที่ 6 ตารางเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)

รายการยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down) / (ครั้ง)						
อายุ	เพศ	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
13	ชาย	98 ลงมา	99 – 123	124 - 149	150 - 168	169 ขึ้นไป
	หญิง	96 ลงมา	97 – 117	118 - 139	140 - 151	152 ขึ้นไป
14	ชาย	104 ลงมา	105 – 129	130 - 154	155 - 170	171 ขึ้นไป
	หญิง	100 ลงมา	101 – 123	124 - 146	147 - 159	160 ขึ้นไป
15	ชาย	104 ลงมา	105 – 130	131 - 155	156 - 172	173 ขึ้นไป
	หญิง	101 ลงมา	102 – 124	125 - 147	148 - 164	165 ขึ้นไป
16	ชาย	106 ลงมา	107 – 131	132 - 156	157 - 175	176 ขึ้นไป
	หญิง	102 ลงมา	103 – 125	126 - 149	150 - 171	172 ขึ้นไป
17	ชาย	108 ลงมา	109 – 135	136 - 161	162 - 180	181 ขึ้นไป
	หญิง	104 ลงมา	105 – 129	130 - 153	154 - 174	175 ขึ้นไป
18	ชาย	108 ลงมา	109 – 135	136 - 162	163 - 187	188 ขึ้นไป
	หญิง	108 ลงมา	109 – 131	132 - 156	157 - 180	181 ขึ้นไป

หมายเหตุ. จาก แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา(อายุ 13 - 18 ปี), (น.24), 2562, กรมพลศึกษา.

สรุปและอภิปราย

สรุป

โขนเป็นศิลปะการแสดงที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ตามบุคลิก ลักษณะของตัวละครที่ได้รับบทบาท คือ พระ นาง ยักษ์ และลิง ซึ่งแต่ละตัวละครมีท่าทางการเคลื่อนไหวทั้งเหมือนและแตกต่างกัน ซึ่งผู้เรียนหรือผู้ที่ฝึกหัดโขนจำเป็นจะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่พร้อมสำหรับการเรียน โดยครูผู้สอนควรทำการประเมินสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นของผู้เรียนเพื่อให้ทราบถึงความพร้อมด้านร่างกาย หากผู้เรียนมีสมรรถภาพร่างกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน หรือไม่เหมาะสมกับการฝึกศึกษา ผู้สอนควรเพิ่มเติมกิจกรรมการพัฒนาสมรรถภาพทางกายควบคู่ไปกับการฝึกทักษะทางนาฏศิลป์โดยอาศัยหลักการดังต่อไปนี้

การฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) สามารถทำได้ด้วยการฝึกโดยใช้แรงต้าน (Resistance Training) ทั้งการฝึกแบบใช้น้ำหนักตัว(Body Weight) หรือ แบบใช้อุปกรณ์ (Weight Training) ตัวอย่างท่าฝึกแบบใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านเช่น ท่า Planks ท่า Push-Ups ท่า Squat หรือ ท่า Sit-Up

การฝึกเพื่อพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) สามารถประยุกต์จากการฝึกปฏิบัติท่าทางนาฏศิลป์ เช่นการฝึกเดินเสา การฝึกตั้งวง การฝึกย่อเท้า โดยครูให้นักเรียนฝึกจำนวนครั้งให้มากขึ้น หรือนานขึ้นกว่าปกติ

การฝึกเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น (Flexibility) คือการฝึกให้มุมข้อต่อทำงานได้เต็มความสามารถ ครูสามารถเพิ่มความยืดหยุ่นของนักเรียนจากการฝึกหัดนาฏศิลป์ เช่น การดัดมือ การดัดแขน เป็นประจำอยู่แล้ว แต่ส่วนที่ไม่ควรมองข้ามคือการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ และข้อสะโพก กิจกรรมโยคะ หรือ กิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นกิจกรรมที่พัฒนาความยืดหยุ่น ครูควรจัดกิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ



เป็นประจำก่อนการเรียนปกติ และปฏิบัติอีกครั้งก่อนเลิกชั้นเรียน เพราะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และข้อมือ นอกจากจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นแล้ว ยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึกหัดโยนอีกด้วย

การฝึกเพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance) คือ การฝึกที่เรียกทางกีฬาว่า การฝึกแบบแอโรบิก คือการออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ประมาณ ร้อยละ 60 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด หากจะให้เข้าใจง่ายขึ้นคือการออกกำลังกายที่รู้สึกเหนื่อย ปานกลาง ในขณะที่ออกกำลังกายยังสามารถพูดหรือสื่อสารได้พอเป็นประโยชน์ สั้น ๆ จากการวิเคราะห์ผ่านการสังเกตของผู้เขียน การฝึกหัดโยนนั่นเป็นกิจกรรมที่พัฒนาความอดทนของระบบหัวใจ และหลอดเลือด ได้พอสมควร เพราะมีการปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวให้ร่างกายได้ออกแรงอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลานาน ทั้งนี้ ครูผู้สอนสามารถให้นักเรียน เต้นแอโรบิก หรือ นำกิจกรรมกีฬาที่มีการเคลื่อนที่เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล มาฝึกเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเรียน

องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) เป็นสัดส่วนของกล้ามเนื้อกับไขมันในร่างกาย สามารถประเมินค่าด้วยการวัดดัชนีมวลกาย หากค่าดัชนีมวลกายของนักเรียนมีค่ามากหมายถึงนักเรียนมีสัดส่วนของไขมันในร่างกายสูง หรือ ครูผู้สอนสามารถประเมินจากรูปร่างของนักเรียนได้โดยการสังเกต หากครูพิจารณาเห็นว่านักเรียนมีไขมันในร่างกายสูงเป็นอุปสรรคต่อการเรียนหรือการฝึกโยน ครูอาจแนะนำให้นักเรียนลดไขมันด้วยการควบคุมอาหารและออกกำลังกายแบบแอโรบิก ก็จะช่วยทำให้ไขมันในร่างกายมีสัดส่วนที่ลดลง และมีมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดสุขภาพทางกายที่ดีเหมาะกับการเรียนโยน

การฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว (Speed) เป็นการฝึกให้นักเรียนเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปสู่จุดหนึ่งในเวลาที่สั้นที่สุด ทางพลศึกษานิยมใช้การวิ่งสปринท์ 50 เมตร เป็นการฝึกความเร็ว ทั้งนี้ครูอาจประยุกต์กิจกรรมอื่น ๆ ที่มีรูปแบบการเคลื่อนไหวที่คล้ายกัน เช่น เกมวิ่งเปี้ยว เกมวิ่งผลัด มาเป็นกิจกรรมควบคู่ไปกับการเรียน หรือ การฝึกโยนได้

การฝึกเพื่อพัฒนากำลังของกล้ามเนื้อ (Muscle Power) คือ การฝึกให้นักเรียนใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อออกแรงในเวลาที่ยาวที่สุด แบบฝึกโยนที่ตรงกับหลักการการฝึกกำลังของกล้ามเนื้อ คือ การฝึกตีลังกา หกคะเมน การขึ้นลอย หรือการกระโดดแบบลิง ทั้งนี้ครูผู้สอนจะต้องประเมินความแข็งแรงพื้นฐานของนักเรียนแต่ละคนก่อนทำการฝึกเพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ เนื่องจากการฝึกกำลังนักเรียนจะต้องออกแรงสูงให้เร็วที่สุด โดยการใช้วิธีเช่นนี้นักเรียนที่ไม่แข็งแรงพออาจมีความเสี่ยงให้เกิดการบาดเจ็บได้

การฝึกเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) จากการศึกษาพบว่า เป็นคุณสมบัติเด่นชัดที่ผู้เรียน จะต้องต้องมี ดังนั้นครูจึงอาจเพิ่มกิจกรรมที่เสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไวด้วยกิจกรรมที่ให้นักเรียน เคลื่อนไหวแบบเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว เช่น การวิ่งซิกแซก การวิ่งไล่จับ หรือ กิจกรรมอื่นที่มีรูปแบบการเคลื่อนไหวคล้าย ๆ กัน

การฝึกเพื่อพัฒนาการทรงตัว (Balance) เป็นการฝึกที่ควรฝึกให้กับตัวละครทุกตัว เพราะลักษณะการแสดงโยนนั่น จะมีท่าทางให้ผู้แสดงจะต้องทรงตัวอยู่กับที่เช่นการยืนยกเท้า การขึ้นลอย การรับลอย การยืนบน ราชรถ และการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ เช่น การตรวจพล การร่ายรำของตัวละครต่าง ๆ การฝึกเพื่อพัฒนาการทรงตัวนั้น ควรฝึกควบคู่ไปกับการฝึกทักษะทางนาฏศิลป์และการฝึกโยน เพื่อให้ร่างกายของผู้แสดงเกิดความคุ้นชินกับท่าทางการปฏิบัติ นอกจากนี้หากครูประเมินว่าผู้เรียนมีความสามารถในการทรงตัวไม่ดี ครูควรให้ผู้เรียนฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเสริมจากการฝึกปกติ เพราะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวจะช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น



การฝึกเพื่อพัฒนาการทำงานที่ประสานกัน (Coordination) นักเรียนทุกคนจะได้รับการพัฒนาสมรรถภาพด้านนี้จากการฝึกทักษะทางนาฏศิลป์โดยตรงเป็นประจำในชั้นเรียน เนื่องจากท่าทางการเคลื่อนไหวทางนาฏศิลป์นั้นมีการเคลื่อนไหวอวัยวะร่างกายหลายส่วนพร้อมกัน ส่งผลให้ระบบประสาทสั่งการของผู้เรียนได้ถูกฝึกให้ควบคุมร่างกายให้ทำงานประสานกัน การรำแม่บทหรือแม่ท่า ที่เป็นพื้นฐานท่ารำของตัวละครถือว่าเป็นแบบฝึกเพื่อพัฒนาการทำงานที่ประสานกันของร่างกายได้เป็นอย่างดี

อภิปรายผล

จากการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการฝึกนาฏศิลป์และการฝึกโยนนอกจากจะเป็นการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและมรดกทางภูมิปัญญาของชาติไทยไว้ให้คงอยู่แล้วนั้น ยังส่งผลให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรงขึ้น เจริญเติบโตทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา อันจะเป็นประโยชน์แก่ชาติบ้านเมืองในอนาคต ทั้งนี้หากครูต้องการให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพเพื่อเป็นนักแสดงที่ดีและสามารถทำการแสดงออกมาสวยงามตามแบบแผนที่วางไว้ ครูควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนมีความสุข สนุกสนาน เกิดแรงจูงใจใฝ่เรียนรู้ การนำกิจกรรมทางพลศึกษาเข้ามาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนโยน เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาร่างกายให้พร้อมต่อการฝึกหัดโยน ป้องกันการบาดเจ็บ และแสดงทักษะนาฏศิลป์ได้อย่างถูกต้องสวยงาม การศึกษานี้จะช่วยให้ครูได้มีแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนและสามารถประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนเบื้องต้นได้จากเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ตามแนวทางของกรมพลศึกษา เพื่อจะได้ออกแบบการฝึกให้เหมาะสมกับศักยภาพของผู้เรียน เพราะในระหว่างฝึกหัด หรือระหว่างการเรียน ผู้เรียนจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายที่พร้อมสำหรับฝึกหัดเพื่อให้เกิดทักษะความชำนาญ ดังที่กล่าวมานี้ จึงพอจะสรุปได้ว่าความรู้ และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย การวัดประเมินสมรรถภาพทางกาย และการพัฒนาสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญกับผู้เรียนโยน หรือผู้ฝึกหัดโยนเป็นอย่างยิ่ง

รายการอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. (2562). *แบบทดสอบและเกณฑ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย*. สำนักนันทนาการ, กรมพลศึกษา.
- เจริญ กระบวนรัตน์, ณัฐนรี กระบวนรัตน์, ฮาติย์ เปาะมา, ภัทรพนธ์ เหมหงส์, และสุดาวรรณ วุฒิชชาติ (2566). *คู่มือการจัดกิจกรรมทางกายและการเรียนรู้ด้วยตาราง 9 ช่อง*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- ธนกร สุวรรณอำภา, ฤติชนก คชเสนี, จินตนา อนุวัฒน์, นฤมล ณ นคร, พิมพิภา มหามาศย์, และพิชญา บวรอิทธิกร. (2564). *การฝึกหัดโยนพระเบื้องต้น*. วารสารวิพิธพัฒนศิลป์, 1(3). 64 – 79.
- ธนิต อยู่โพธิ์. (2539). *โยน (พิมพ์ครั้งที่3)*. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล. (2552). *หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิมลศรี อุปรมย์. (2555). *นาฏกรรมและการละคร*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพิตร สมหาโต. (2549). *การสร้างแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7 - 18 ปี*. รายงานการวิจัย, พี.เอส.ปรีนท์.
- Fine Arts Department. (2001). *The Khon*. Fine Arts Department Bangkok Thailand.