

ชื่อเรื่อง : การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโคกนางามพิทยาสรรพ์
ชื่อผู้วิจัย : นายเกียรติภูมิ พูลพัฒน์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโคกนางามพิทยาสรรพ์ ปีการศึกษา 2553 เพื่อสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และเพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับนักเรียน

ในการวิจัยในครั้งนี้ใช้กลุ่มเป้าหมายคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโคกนางามพิทยาสรรพ์ปีการศึกษา 2553 ทั้งชายและหญิงจำนวน 54 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (ICSPFT) ประกอบด้วย การวิ่งเร็ว 50 เมตร การขึ้นกระโดดไกล การวิ่งเก็บของ การดึงข้อราวเดี่ยว (ชาย)งอแขนห้อยตัว (หญิง) การลุกนั่ง 30 วินาที การงอตัวไปข้างหน้า และการวิ่งไกล 1,000 เมตร(ชาย) 800 เมตร(หญิง) การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ไมโครซอฟท์เอ็กเซลในการคำนวณค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและคะแนนมาตรฐานที่ปกติและสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายทุกรายการ โดยแบ่งระดับของสมรรถภาพทางกายออกเป็น 5 ระดับ คือ ดีมาก ดี ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก ผลการวิจัยพบว่า

นักเรียนชายมีน้ำหนักเฉลี่ย 46.74 กิโลกรัม มีส่วนสูงเฉลี่ย 156.71 เซนติเมตร วิ่ง 50 เมตรมีค่าเฉลี่ย 9.50 วินาที งอตัวไปข้างหน้ามีค่าเฉลี่ย 9.85 เซนติเมตร วิ่งเก็บของมีค่าเฉลี่ย 12.87 วินาที ขึ้นกระโดดไกลมีค่าเฉลี่ย 170.68 เซนติเมตร ดึงข้อราวเดี่ยวมีค่าเฉลี่ย 10 ครั้ง ลุกนั่ง 30 วินาทีมีค่าเฉลี่ย 18.87 ครั้ง วิ่งทางไกล 1,000 เมตรมีค่าเฉลี่ย 7.18 นาที

นักเรียนหญิงมีน้ำหนักเฉลี่ย 47.70 กิโลกรัม มีส่วนสูงเฉลี่ย 158.22 เซนติเมตร วิ่ง 50 เมตรมีค่าเฉลี่ย 12.17 วินาที งอตัวไปข้างหน้ามีค่าเฉลี่ย 7.96 เซนติเมตร วิ่งเก็บของมีค่าเฉลี่ย 13.98 วินาที ขึ้นกระโดดไกลมีค่าเฉลี่ย 140.91 เซนติเมตร งอแขนห้อยตัวมีค่าเฉลี่ย 8.15 วินาที ลุกนั่ง 30 วินาทีมีค่าเฉลี่ย 15.52 ครั้ง วิ่งไกล 800 เมตรมีค่าเฉลี่ย 8.02 นาที

เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโคกนางามพิทยาสรรพ์มีดังนี้

นักเรียนชาย

วิ่ง 50 เมตร น้อยกว่า 11.36 วินาที อยู่ในระดับดีมาก, 11.36 – 12.29 วินาที อยู่ในระดับดี, 12.30 – 14.16 วินาที อยู่ในระดับปานกลาง, 14.17 – 15.10 วินาที อยู่ในระดับต่ำ, มากกว่า 15.10 วินาที อยู่ในระดับต่ำมาก

งอตัวไปข้างหน้า มากกว่า 17 เซนติเมตร อยู่ในระดับดีมาก, 13 -17 เซนติเมตร อยู่ในระดับดี

6–12 เซนติเมตร อยู่ในระดับ ปานกลาง, 2–5 เซนติเมตร อยู่ในระดับต่ำ, น้อยกว่า 2 เซนติเมตร อยู่ในระดับต่ำมาก

วังเก็บของ น้อยกว่า 18.33 วินาที อยู่ในระดับดีมาก, 18.33–21.06 วินาที อยู่ในระดับดี, 21.07–26.53 วินาที อยู่ในระดับปานกลาง, 26.54–29.27 วินาที อยู่ในระดับต่ำ, มากกว่า 29.27 วินาที อยู่ในระดับต่ำมาก

ยื่นกระโดดไกล มากกว่า 210 เซนติเมตร อยู่ในระดับดีมาก, 190–210 เซนติเมตร อยู่ในระดับดี, 150–189 เซนติเมตร อยู่ในระดับปานกลาง, 130–149 เซนติเมตร อยู่ในระดับต่ำ, น้อยกว่า 130 เซนติเมตร ต่ำมาก

ดึงข้อราวเดี่ยว มากกว่า 21 ครั้ง อยู่ในระดับดีมาก, 16–21 ครั้ง อยู่ในระดับดี, 5–15 ครั้ง อยู่ในระดับปานกลาง, 1–4 ครั้ง อยู่ในระดับต่ำ, น้อยกว่า 1 ครั้ง อยู่ในระดับต่ำมาก

ลูกนั่ง 30 วินาที มากกว่า 26 ครั้ง อยู่ในระดับดีมาก, 22–25 ครั้ง อยู่ในระดับดี, 16–21 ครั้ง อยู่ในระดับปานกลาง, 12–15 ครั้ง อยู่ในระดับต่ำ, น้อยกว่า 12 ครั้ง อยู่ในระดับต่ำมาก

วิ่ง 1,000 เมตร 10.50 นาที อยู่ในระดับดีมาก, 10.50–12.16 นาที อยู่ในระดับดี, 12.17–15.49 นาที อยู่ในระดับปานกลาง, 15.50–17.16 นาที อยู่ในระดับต่ำ, มากกว่า 17.16 นาที อยู่ในระดับต่ำมาก

นักเรียนหญิง

วิ่ง 50 เมตร น้อยกว่า 17.05 วินาที อยู่ในระดับดีมาก, 17.05–19.49 วินาที อยู่ในระดับดี, 19.50–24.38 วินาที อยู่ในระดับปานกลาง, 24.39–26.83 วินาที อยู่ในระดับต่ำ, มากกว่า 26.83 วินาที อยู่ในระดับต่ำมาก

งอตัวไปข้างหน้า มากกว่า 16 เซนติเมตร อยู่ในระดับดีมาก, 12–16 เซนติเมตร อยู่ในระดับดี 4–11 เซนติเมตร อยู่ในระดับปานกลาง, 1–3 เซนติเมตร อยู่ในระดับต่ำ, น้อยกว่า 1 เซนติเมตร อยู่ในระดับต่ำมาก

วังเก็บของ น้อยกว่า 18.98 วินาที อยู่ในระดับดีมาก, 18.98–21.48 วินาที อยู่ในระดับดี, 21.49–26.48 วินาที อยู่ในระดับปานกลาง, 26.49–28.96 วินาที อยู่ในระดับต่ำ, มากกว่า 28.96 วินาที อยู่ในระดับต่ำมาก

ยื่นกระโดดไกล มากกว่า 177 เซนติเมตร อยู่ในระดับดีมาก, 159–177 เซนติเมตร อยู่ในระดับดี, 122–158 เซนติเมตร อยู่ในระดับปานกลาง, 104–121 เซนติเมตร อยู่ในระดับต่ำ, น้อยกว่า 104 เซนติเมตร ต่ำมาก

งอแขนห้อยตัว มากกว่า 18.19 วินาที อยู่ในระดับดีมาก, 13.17–18.19 วินาที อยู่ในระดับดี, 3.13–13.16 วินาที อยู่ในระดับปานกลาง, 1–3.12 วินาที อยู่ในระดับต่ำ, น้อยกว่า 1 วินาที อยู่ในระดับต่ำมาก

ลูกนั่ง 30 วินาที มากกว่า 21 ครั้ง อยู่ในระดับดีมาก, 18-21 ครั้ง อยู่ในระดับ ดี, 12-17 ครั้ง อยู่ในระดับปานกลาง, 9-11 ครั้ง อยู่ในระดับ ต่ำ, น้อยกว่า 9 ครั้ง อยู่ในระดับ ต่ำมาก

วิ่ง 800 เมตร น้อยกว่า 10 นาที อยู่ในระดับ ดีมาก, 10-19 นาทีอยู่ในระดับ ดี, 20-26 นาที อยู่ในระดับ ปานกลาง, 27-32 นาที อยู่ในระดับ ต่ำ, มากกว่า 32 นาทีอยู่ในระดับ ต่ำมาก