

ชื่อเรื่อง การสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนมัธยมสาธิวัสดุพระศรีมหาราชตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ผู้รายงาน นางสาวกัทารานิยฐ์ พรมสุรินทร์

หน่วยงานที่สังกัด โรงเรียนมัธยมสาธิวัสดุพระศรีมหาราชตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ปีที่รายงาน 2555

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนมัธยมสาธิวัสดุพระศรีมหาราชตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย 268 คน และนักเรียนหญิง 317 คน รวม 585 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพAAHPERD Health-Related Physical Fitness Test จำนวน 4 รายการ คือการวัดส่วนประกอบของร่างกาย (body composition) โดยใช้ดัชนีมวลกาย หรือเรียกว่า body mass index (BMI) น้ำหนักตัวไปข้างหน้า (sit and reach) ลุก-นั่ง 1 นาที (modified sit-up) และ เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ (one-mile walk/run) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ และหาค่าเกณฑ์ปกติโดยใช้คะแนนดิน

ผลการวิจัยพบว่า ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายและหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนมัธยมสาธิวัสดุพระศรีมหาราชตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร แยกตามรายการได้ดังนี้ รายการวัดส่วนประกอบของร่างกาย แบ่งเกณฑ์เป็น 5 เกณฑ์ เรียงตามลำดับดังนี้ ผอม ค่อนข้างผอม สมส่วน ค่อนข้างอ้วน และอ้วน นักเรียนชาย น้อยกว่า 16.08, 16.09-18.46, 18.47-20.85, 20.86-23.23 และมากกว่า 23.24 นักเรียนหญิงน้อยกว่า 15.37, 12.38-18.00, 18.01-20.64, 20.65-23.27 และมากกว่า 20.28 รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า รายการลุก-นั่ง และรายการ เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ แบ่งออกเป็นรเกณฑ์ ดังนี้ ดีมาก ดี ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก เรียงตามลำดับ รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้านักเรียนชาย มากกว่า 11.5, 8.5-11.0, 2.0-8.0, (-1.0)-1.5 และน้อยกว่า (-1.5) นักเรียนหญิงมากกว่า 11.5, 9.5-11.0, 3.0-9.0, 1.0-2.5 และน้อยกว่า 0.5 รายการลุก-นั่ง นักเรียนชายมากกว่า 50, 44-49, 37-43, 31-36 และน้อยกว่า 30 นักเรียนหญิงมากกว่า 40, 34-39, 27-33, 21-26 และน้อยกว่า 22 รายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ นักเรียนชายน้อยกว่า 5.51, 5.52-7.28, 7.29-9.06, 9.07-10.83 และมากกว่า 10.84 นักเรียนหญิง น้อยกว่า 8.58, 8.59-10.14, 10.15-11.71, 11.72-13.27 และมากกว่า 13.28 ขึ้นไป

เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยรวมของนักเรียนชายและหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมสาธิวัสดุพระศรีมหาราชตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ส่วนใหญ่จะอยู่ในเกณฑ์ปานกลางในทุกรายการ

The purpose of this research was to conduct a study of Health-Related Physical Fitness Norms of the third grade students of Wat Pra Srimahadhat Secondary Demonstration School Rajabhat PhranaKhon University. The data was taken from the third of students Wat Pra Srimahadhat Secondary Demonstration School Rajabhat PhranaKhon University with a total population of 585 students, 268 males and 317 females. The research instrument used to conduct this study was the AAHPERD Health-Related Physical Fitness Test. The activity comprised four items namely; body mass index, sit and reach modified sit-up and run/walk 1 mile. The data were analyzed by using mean, standard deviation, percentage using the norms of each and total test.

The following are the results of this study which was based from the four components of health education. The body mass index was categorized into five criteria: very small, large and extra large. The male students from the third grade of Wat Pra Srimahadhat Secondary Demonstration School Rajabhat PhranaKhon scored lower than the female students. The male students scored 16.08, 16.09-18.46, 18.47-20.85, 20.86-23.23 and 23.24 and higher. The female students scored 15.37, 12.38-18.00, 18.01-20.64, 20.65-23.27 and 20.28 and higher. Sit and reach, modified sit-up and run/walk 1 mile was categorized into five levels: excellent, good, fair, poor, and very poor. The scores of sit and reach for the male students were: higher than 11.5, 8.5-11.0, 2.0-8.0, (-1.0)-1.5 and lower than (-1.5). The female students' scores were: higher than 11.5, 9.5-11.0, 3.0-9.0, 1.0-2.5 and lower than 0.5. The scores in modified sit-up for the male students were: higher than 50, 44-49, 37-43, 31-36 and lower than 30. The female students' scores were: higher than 40, 34-39, 27-33, 21-26 and lower than 20. The scores in run/mile for the male students were: lower than 5.51, 5.52-7.28, 7.29-9.06, 9.07-10.83 and higher than 10.84. The female students' scores were: lower than 8.85, 8.59-10.14, 10.15-11.71, 11.72-13.27 and higher than 13.28.

The findings of the Health-Related Physical Fitness Norms for Level 3 Students of Wat Pra Srimahadhat Secondary Demonstration School Rajabhat PhranaKhon University Educational Service Area Office 3 suggested that the students test scores were fair in the overall four-component test items.