

ชื่อเรื่อง การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

ชื่อผู้วิจัย นางสาวพิชญ์กัญญา อธิพวงมาลัย, นางวนิดา พูนวัน และนางสาวนุรรมณี เจ๊ะเต๊ะ

หน่วยงาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนปราจีนกัลยาณี สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษาปราจีนบุรี นครนายก

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติด้านการฝึกทักษะสมรรถภาพทางกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ข้อมูลด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียน และเพื่อเป็นแนวทางการปรับปรุงพัฒนาทางด้านความ แข็งแรงของร่างกาย บุคลิกภาพที่ดีของผู้เรียน ส่งผลให้ผู้เรียนมีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี กลุ่ม ตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๕ จำนวน ๔๐๐ คน เป็นนักเรียนชาย ๑๘๙ คน และนักเรียนหญิง ๒๑๑ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทยอายุ ๗-๘ ปี ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาพ (สุพิตร สมมติโต, ๒๕๔๘) เพื่อประเมินความสามารถและประสิทธิภาพ ความแข็งแรง ของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเฉพาะเจาะจงที่เกี่ยวกับส่วนประกอบของร่างกาย ความอ่อนตัว ความ แข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ จำนวน ๖ รายการ ประกอบด้วย ๑) ลูก - นั่ง ๖๐ วินาที ๒) ดันพื้น ๓๐ วินาที ๓) นั่งงอตัวไปข้างหน้า ๔) วิ่งอ้อม หลั ๕) ยืนกระโดดไกล ๖) วิ่งระยะไกล ๑,๖๐๐ เมตร

ผลการวิจัย พบว่า

นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ดีมาก จำนวน ๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๒๕ รองลงมาเป็นเกณฑ์ดี จำนวน ๖๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๗๕ เกณฑ์ปานกลาง จำนวน ๑๖๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๕ เกณฑ์ต่ำ จำนวน ๖๕ คนคิดเป็นร้อยละ ๑๖.๒๕ และเกณฑ์ต่ำมาก จำนวน ๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๒๕ ตามลำดับ จากจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น ๔๐๐ คนและเมื่อรวม จำนวนนักเรียนและร้อยละของนักเรียนที่มีเกณฑ์คุณภาพระดับปานกลางถึงระดับดีมากจำนวน ๒๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๘.๕ แสดงภาพโดยรวมของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์คุณภาพระดับ ปานกลาง