

หัวข้อวิจัย การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5  
โรงเรียนเทศบาลบ้านคูหาสวรรค์ จังหวัดพัทลุง  
ผู้วิจัย นางสาวจิรา รัตนวิเชียร  
ปีที่ทำการวิจัย พ.ศ. 2553

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกาย และสร้างเกณฑ์มาตรฐาน (Norms) สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลบ้านคูหาสวรรค์ จังหวัดพัทลุง ประชากรกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลบ้านคูหาสวรรค์ จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2553 จำนวน 469 คน เป็นนักเรียนชาย 242 คน และนักเรียนหญิง 227 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 6 รายการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลบ้านคูหาสวรรค์ จังหวัดพัทลุง พบว่า

นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลบ้านคูหาสวรรค์ มีค่าเฉลี่ยของการวิ่งเร็ว 50 เมตร เท่ากับ 9.66 วินาที มีค่าเฉลี่ยของการยืนกระโดดไกล เท่ากับ 148.46 เซนติเมตร มีค่าเฉลี่ยของการลุก-นั่ง 30 วินาที เท่ากับ 19.50 ครั้งต่อ 30 วินาที มีค่าเฉลี่ยของการวิ่งเก็บของ เท่ากับ 12.04 วินาที มีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว เท่ากับ 6.40 เซนติเมตร และมีค่าเฉลี่ยของการวิ่งระยะไกล 600 เมตร เท่ากับ 2.76 นาที

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลบ้านคูหาสวรรค์ มีค่าเฉลี่ยของการวิ่งเร็ว 50 เมตร เท่ากับ 11.47 วินาที มีค่าเฉลี่ยของการยืนกระโดดไกล เท่ากับ 140.35 เซนติเมตร มีค่าเฉลี่ยของการลุก-นั่ง 30 วินาที เท่ากับ 16.32 ครั้งต่อ 30 วินาที มีค่าเฉลี่ยของการวิ่งเก็บของ เท่ากับ 12.69 วินาที มีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว เท่ากับ 6.79 เซนติเมตร และมีค่าเฉลี่ยของการวิ่งระยะไกล 600 เมตร เท่ากับ 3.08 นาที

2. เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลบ้านคูหาสวรรค์ จังหวัดพัทลุง มีสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบตามเกณฑ์มาตรฐานในระดับดีมาก ดี ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก ดังนี้

นักเรียนชาย

วิ่งเร็ว 50 เมตร 8.62 วินาทีลงมา อยู่ในระดับดีมาก, 8.63 - 9.14 วินาที อยู่ในระดับดี, 9.15 - 10.18 วินาที อยู่ในระดับปานกลาง, 10.19 - 10.70 วินาที อยู่ในระดับต่ำ, 10.71 วินาทีขึ้นไป อยู่ในระดับต่ำมาก

ยื่นกระโดดไกล 170 เซนติเมตรขึ้นไป อยู่ในระดับดีมาก, 159 – 169 เซนติเมตร อยู่ในระดับดี, 138 – 158 เซนติเมตร อยู่ในระดับปานกลาง, 128 – 137 เซนติเมตร อยู่ในระดับต่ำ, และ 127 เซนติเมตรลงมา อยู่ในระดับต่ำมาก

ลูก – นิ่ง 30 วินาที 25 ครั้งขึ้นไป อยู่ในระดับดีมาก, 22 – 24 ครั้ง อยู่ในระดับดี, 18 – 21 ครั้ง อยู่ในระดับปานกลาง, 14 – 17 ครั้ง อยู่ในระดับต่ำ, และ 16 ครั้งลงมา อยู่ในระดับต่ำมาก

วิ่งเก็บของ 10.09 วินาทีลงมา อยู่ในระดับดีมาก, 10.10–11.49 วินาที อยู่ในระดับดี, 11.50–12.55 วินาที อยู่ในระดับปานกลาง, 12.56–13.09 วินาที อยู่ในระดับต่ำ, และ 13.10 วินาทีขึ้นไป อยู่ในระดับต่ำมาก

ความอ่อนตัว 10.60 เซนติเมตรขึ้นไป อยู่ในระดับดีมาก, 8.50 – 10.59 เซนติเมตร อยู่ในระดับดี, 4.30 – 8.49 เซนติเมตร อยู่ในระดับปานกลาง, 2.20 – 4.29 เซนติเมตร อยู่ในระดับต่ำ, และ 2.19 เซนติเมตรลงมา อยู่ในระดับต่ำมาก

วิ่งระยะไกล 600 เมตร 1.82 นาทีลงมา อยู่ในระดับดีมาก, 1.83 – 2.29 นาที อยู่ในระดับดี, 2.30 – 3.22 นาที อยู่ในระดับปานกลาง, 3.23 – 3.69 นาที อยู่ในระดับต่ำ, และ 3.70 นาทีขึ้นไป อยู่ในระดับต่ำมาก

#### นักเรียนหญิง

วิ่งเร็ว 50 เมตร 10.43 วินาทีลงมา อยู่ในระดับดีมาก, 10.44 – 10.94 วินาที อยู่ในระดับดี, 10.95 – 11.96 วินาที อยู่ในระดับปานกลาง, 11.97 – 12.47 วินาที อยู่ในระดับต่ำ, 12.48 วินาทีขึ้นไป อยู่ในระดับต่ำมาก

ยื่นกระโดดไกล 159 เซนติเมตรขึ้นไป อยู่ในระดับดีมาก, 150 – 158 เซนติเมตร อยู่ในระดับดี, 131 – 149 เซนติเมตร อยู่ในระดับปานกลาง, 122 – 130 เซนติเมตร อยู่ในระดับต่ำ, และ 121 เซนติเมตรลงมา อยู่ในระดับต่ำมาก

ลูก – นิ่ง 30 วินาที 21 ครั้งขึ้นไป อยู่ในระดับดีมาก, 18 – 20 ครั้ง อยู่ในระดับดี, 14 – 17 ครั้ง อยู่ในระดับปานกลาง, 11 – 13 ครั้ง อยู่ในระดับต่ำ, และ 10 ครั้งลงมา อยู่ในระดับต่ำมาก

วิ่งเก็บของ 11.63 วินาทีลงมา อยู่ในระดับดีมาก, 11.64–12.15 วินาที อยู่ในระดับดี, 12.16–13.21 วินาที อยู่ในระดับปานกลาง, 13.22–13.73 วินาที อยู่ในระดับต่ำ, และ 13.74 วินาทีขึ้นไป อยู่ในระดับต่ำมาก

ความอ่อนตัว 11 เซนติเมตรขึ้นไป อยู่ในระดับดีมาก, 9 – 10 เซนติเมตร อยู่ในระดับดี, 5 – 8 เซนติเมตร อยู่ในระดับปานกลาง, 3 – 4 เซนติเมตร อยู่ในระดับต่ำ, และ 2 เซนติเมตรลงมา อยู่ในระดับต่ำมาก

วิ่งระยะไกล 600 เมตร 2.09 นาทีลงมา อยู่ในระดับดีมาก, 2.10 – 2.59 นาที อยู่ในระดับดี, 2.60 – 3.53 นาที อยู่ในระดับปานกลาง, 3.54 – 3.59 นาที อยู่ในระดับต่ำ, และ 4.00 นาทีขึ้นไป อยู่ในระดับต่ำมาก