



การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนห้องเรียนกีฬา
โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

A Study Physical Fitness in Sport Program of
Srinagarindra the Princess Mother School
Samutsakhon under Patronage of
Princess MahaChakri Sirinthorn

ไวพจน์ จันทรเสม
อาคม บำรุงโลก
วิทยา ปัทมรางกูล
ยุพาภรณ์ สิงห์ลำพอง
ปรัชญา สภาพงศ์
หริต หัตถา
นฤมล ศรีสุวรรณ
อิสราภรณ์ เฟื่องสระเกษ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา
วิทยาเขตสมุทรสาคร
พ.ศ. 2560

งานวิจัย : การศึกษาสมรรถภาพทางกายนักเรียนห้องเรียนกีฬา โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารี

ผู้วิจัย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไวพจน์ จันทรเสม,
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาคม บำรุงโลก,
ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิทยา ปัทมรางกูล,
นางสาวยุพภรณ์ สิงห์ลำพอง,
ดร.ปรัชญา สภาพงศ์,
นายหริต หัตถา
นางสาวนฤมล ศรีสุวรรณ
นางสาวอิสราภรณ์ เฟ็งสระเกษ

ปีที่ทำการวิจัย : 2560

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายนักเรียนห้องเรียนกีฬา โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ประชากรในการศึกษา คือนักเรียนห้องเรียนกีฬา โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จำนวน 85 คน ทดสอบวัดสมรรถภาพทางกายอันประกอบด้วย น้ำหนัก ส่วนสูง อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิต เเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบนของร่างกาย ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง และความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด วิเคราะห์ผลโดยหา ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบข้อมูลสมรรถภาพทางกายโดยใช้สถิติ Paired - Sample t test และเทียบเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย อายุ 7 - 18 ปี

ผลการศึกษาพบว่า

องค์ประกอบของร่างกาย มีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีรูปร่างสมส่วน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นของเปอร์เซ็นต์ไขมันตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น สำหรับความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบนของร่างกาย ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง และความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด อยู่ในระดับปานกลาง และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามอายุ และการฝึกซ้อม