

**สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของเด็กและเยาวชนสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก
และเยาวชนจังหวัดนครปฐม**

Health – Related Physical Fitness of the Department of Youth Observation and Protection,
Nakhonpathom Province

ธารินทร์ ก้านเหลือง¹

Tharin Kanlueng¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ระยะเวลา 3 เดือนตั้งแต่เดือนกรกฎาคมถึงเดือนกันยายน พ.ศ. 2553 กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม จำนวนทั้งสิ้น 101 คน ประกอบด้วยเพศชาย 96 คนและเพศหญิง 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพจำนวน 5 รายการ คือ วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (%ไขมัน) นั่งอดตัวไปข้างหน้า ลูก-นั่ง (1 นาที) ดันพื้น (30 วินาที) และก้าวขึ้นลงกล่อง (Harvard Step Test) พิจารณาประเมินความเหมาะสมของแบบทดสอบให้สอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มประชากรและสถานที่ในการเก็บข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ

ผลการวิจัย

สมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชนเพศชายเมื่อเทียบกับเกณฑ์ รายการก้าวขึ้นลงกล่อง (Harvard Step Test) อยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม รายการส่วนประกอบของร่างกาย (%ไขมัน) อยู่ในระดับสมส่วน รายการลูก-นั่ง (1 นาที) และการดันพื้น(30 วินาที) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง รายการนั่งอดตัวไปข้างหน้าอยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก สมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชนเพศหญิงเมื่อเทียบกับเกณฑ์ รายการนั่งอดตัวไปข้างหน้าอยู่ในเกณฑ์ดี รายการลูก-นั่ง (1 นาที) และรายการก้าวขึ้นลงกล่อง (Harvard Step Test) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง รายการดันพื้น (30 วินาที) อยู่ในเกณฑ์ต่ำ รายการส่วนประกอบในร่างกาย (% ไขมัน) อยู่ในระดับค่อนข้างอ่อน

คำสำคัญ : สมรรถภาพทางกาย สุขภาพของเด็กและเยาวชน

Abstract

The purpose of this research was to study on health – related physical fitness of department of Youth Observation and Protection, Nakhonpathom Province during July - December 2010. The population was 101 youths with including 96 males and 5 females.

¹ ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จ.นครปฐม 73140
Physical Education and Sports Department, Education Development Sciences Faculty, Kasetsart University Kamphaeng Saen
Campus, Nakhon Pathom 73140, Thailand

The instrument of this study was the health related physical fitness test, with consisted of 5 items: body composition (percentage of fat), sit and reach, modified sit – up (1 minute), push up (30 seconds) and Harvard Step Test. The data were analyzed by using mean, standard deviation and percentage.

The results show that; the physical fitness of male youth comparing with standard as following: Harvard Step Test was excellent, body composition was well-built, sit and reach and push up were average and modified sit – up was under average. The physical fitness of female youth comparing with standard as following: modified sit-up was good, sit and reach and Harvard Step Test were average and, push up was under average and body composition was plump.

Keywords : physical fitness, health of youth

E-mail : fedutr@ku.ac.th, tharin5@hotmail.com

คำนำ

ในปัจจุบันเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า “การออกกำลังกาย” เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ร่างกายมนุษย์มีการพัฒนาการด้านการเจริญเติบโตมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง “สมรรถภาพทางกาย” ก็เช่นกันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำรงชีวิต ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี จะมีการเจริญเติบโตได้สมวัย อวัยวะทุกส่วนมีความแข็งแรงทนทาน ซึ่งจะทำให้เราสามารถดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการมีสมรรถภาพที่ดีก็จะทำให้เราสุขภาพดีและทำให้อายุยืนยาว

การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี จะมีการเจริญเติบโตได้สมวัย และยังมีเด็กและเยาวชนกลุ่มหนึ่งในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ยังขาดโอกาสนี้ ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหานี้จึงได้ทำการศึกษาทำการศึกษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

อุปกรณ์วิธีการ

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของเด็กและเยาวชนของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ซึ่งประกอบไปด้วยเด็กและเยาวชนจำนวนทั้งสิ้น 101 คน ประกอบด้วยเพศชาย 96 คนและเพศหญิง 5 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 3 เดือน ตั้งแต่เดือนกรกฎาคมถึงเดือนกันยายน พ.ศ. 2553

ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยโดยทำการคัดเลือกแบบทดสอบที่เหมาะสมกับสถานที่ทำการวิจัย

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหาการวิจัย และประสานงานผู้เกี่ยวข้อง

ระยะที่ 2 สัมภาษณ์บุคลากรในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

ระยะที่ 3 ดำเนินการเก็บข้อมูล วิเคราะห์ผล และสรุปผลการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ จำนวน 5 รายการ ดังนี้

1. วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold Thickness)
เพื่อประเมินองค์ประกอบของร่างกายในส่วนของคุณภาพไขมัน ที่สะสมในร่างกาย
2. ลูก-นั่ง 60 วินาที (Sit-Ups 60 Seconds)
เพื่อวัดความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง
3. ดันพื้น 30 วินาที (Push-Ups 30 Seconds)
เพื่อวัดความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย
4. นั่งอดตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)
เพื่อวัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง และต้นขาด้านหลัง
5. ก้าวขึ้นลงกล่อง (Harvard Step Test)
เพื่อวัดความอดทนของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต

ผลการทดลองและวิจารณ์

ตารางที่ 1

สรุปผลการทดสอบเปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนังของเด็กและเยาวชนเพศชายเมื่อเทียบกับเกณฑ์แล้วมีความเหมาะสมของร่างกายสมส่วน เด็กและเยาวชนเพศหญิงเมื่อเทียบกับเกณฑ์ อยู่ในระดับค่อนข้างอ้วน

เพศ	สรุปผลการทดสอบเปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนัง					
	อ้วน	ค่อนข้างอ้วน	สมส่วน	ค่อนข้างผอม	ผอม	รวม
ชาย	3	12	51	30	0	96
หญิง	1	2	1	1	0	5
รวม						101

ตารางที่ 2

สรุปผลการทดสอบลูก - นั่ง 60 วินาทีของเด็กและเยาวชนเพศชายและหญิงเมื่อเทียบกับเกณฑ์แล้วมีความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อท้องอยู่ในระดับปานกลาง

เพศ	สรุปผลการทดสอบลูก - นั่ง 60 วินาที					
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	รวม
ชาย	1	9	65	19	2	96
หญิง	0	0	3	2	0	5
รวม						101

ตารางที่ 3

สรุปผลการทดสอบต้นพื้น 30 วินาทีของเด็กและเยาวชนเพศชายเมื่อเทียบกับเกณฑ์แล้วมีความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง เด็กและเยาวชนเพศหญิงอยู่ในระดับต่ำ

เพศ	สรุปผลการทดสอบต้นพื้น 30 วินาที					รวม
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	
ชาย	0	16	47	30	3	96
หญิง	0	0	2	3	0	5
รวม						101

ตารางที่ 4

สรุปผลการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้าของเด็กและเยาวชนเพศชายเมื่อเทียบกับเกณฑ์แล้วมีวัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง และต้นขาด้านหลังอยู่ในระดับต่ำมาก เด็กและเยาวชนเพศหญิงอยู่ในระดับดี

เพศ	สรุปผลการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า					รวม
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	
ชาย	17	15	19	18	27	96
หญิง	0	2	1	0	2	5
รวม						101

ตารางที่ 5

สรุปผลการทดสอบก้าวขึ้น- ลงกล่อง (Harvard Step Test) ของเด็กและเยาวชนเพศชายเมื่อเทียบกับเกณฑ์แล้วมีวัดความอดทนของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิตอยู่ในระดับดีเยี่ยม เด็กและเยาวชนเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง

เพศ	สรุปผลการทดสอบก้าวขึ้น- ลงกล่อง					รวม
	ดีเยี่ยม	ดี	ปานกลาง	อ่อน	อ่อนมาก	
ชาย	63	27	6	0	0	96
หญิง	0	0	4	1	0	5
รวม	63	27	10	1	0	101

สรุปผลและเสนอแนะ

สมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชนเพศชายเมื่อเทียบกับเกณฑ์ รายการก้าวขึ้นลงกล่อง (Harvard Step Test) อยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม รายการส่วนประกอบของร่างกาย (%ไขมัน) อยู่ในระดับสมส่วน รายการลุก-นั่ง (1 นาที) และการดันพื้น (30 วินาที) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง รายการนั่งอตัวไปข้างหน้าอยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก สมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชนเพศหญิงเมื่อเทียบกับเกณฑ์ รายการนั่งอตัวไปข้างหน้าอยู่ในเกณฑ์ดี รายการลุก-นั่ง (1 นาที) และรายการก้าวขึ้นลงกล่อง (Harvard Step Test) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง รายการดันพื้น (30 วินาที) อยู่ในเกณฑ์ต่ำ รายการส่วนประกอบในร่างกาย (% ไขมัน) อยู่ในระดับค่อนข้างอ่อน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนควรจัดการกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษา ให้เด็กและเยาวชนได้ทราบและตระหนักถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
2. สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนควรกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนมีนิสัยรักการเล่นกีฬา ประชาสัมพันธ์ให้เห็นคุณค่าประโยชน์ของการออกกำลังกาย
3. ควรจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของเด็กและเยาวชนของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ทุกจังหวัด หรือทุกภูมิภาค
2. ควรสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของเด็กและเยาวชนของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2539. **การพัฒนาความต่อเนื่องของสมรรถภาพทางกายโดยอาศัยกิจกรรมการออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ. คณะกรรมการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสถาบันการศึกษาและการพัฒนาองค์ความรู้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 2548. **แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. 2539. **สถิติวิจัย 1**. กรุงเทพมหานคร: พี เอ็น การพิมพ์.
- พีระพงศ์ บุญศิริ และ งามร เสนาฤทธิ์. 2542. **โภชนาการและการออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิชย์
- มณีรัตน์ ทองสะอาด 2550. **สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน** ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- วิสูตร ทองดีเจริญ. 2537. **เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิริยา บุญชัย. 2529. **การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุรศักดิ์ แสงวิเศษ. 2543. **เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดมหาสารคาม**. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริรัตน์ หิรัญ. 2539. **สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา**. ภาควิชาศึกษาศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราช, มหาวิทยาลัยมหิดล
- Anyanwu, U.S. 1977. **Physical fitness of Nigerian youth**. Dissertation Abstracts. International. 18 (November 1977): 2642 – A.
- Chen, W., C.C. Lin, C.T.Peng, C.I.Li, H.C. Wu, J. Chiang, J.Y. Wu and P.C. Huang. 2002. **Approaching Healthy Body Mass Index Norms for Children and Adolescents from Health – Related Physical Fitness**. National Library of Medicine. Available:
- Young. D.S. 1979. **Physical fitness of secondary boys and girls a comparison of the effects of two different of physical Education**. Dissertation Abstracts International. 39 (January 1979): 4128 – A
- Zuti, W. and B. Corbin. 1997. **Physical fitness norms for collage freshman**. Research Quarterly. 48: 488 – 503