

ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา ปีการศึกษา 2552

HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS LEVELS AND NEEDS FOR
EXERCISE OF CHITRALADA SCHOOL STUDENTS IN ACADEMIC YEAR 2009

พิทยา ตูลารุ *

ไพบุณย์ ศรีชัยสวัสดิ์ **

นำชัย เลวัลย์ ***

Pittaya Tulatorn *

Paiboon Srichaisawat **

Namchai Lewan ***

Abstract

The purpose of this research was to find the levels of health-related fitness and the needs for exercise of Chitralada school students in the academic year 2009. The sample consisted of 480 students (240 males and 240 females,) Who were randomly sampled. To participate in this study. The data were collected by the Health-Related Fitness Test and the researcher's constructed questionnaire (r =.92) The data were then analyzed in terms of mean and standard deviation.

The findings were as follows.

1. The needs for exercise in all aspects were overall at high level, ($\bar{X} = 3.71$ and $S. = 0.5$). When considered on separate aspect it was found that for the aspect of days, times and time duration for exercise, and kinds of sports, the students rated Friday the highest, (306 students = 63.75%). For the time duration for exercise, the most needed time was 1 hour, (182 students = 37.92%). The most needed time of exercise was between 4-5 p.m., (232 students = 48.33%). The most needed sports for exercise was badminton ($\bar{X} = 3.98$ and $S. = 1.02$), swimming ($\bar{X} = 3.77$ and $S. = 1.09$) and basketball ($\bar{X} = 3.74$ and $S. = 1.10$) in order.

2. Means and standard deviation. For the levels of Health-Related Fitness were found as follows:

2.1 Matthayomsuksa 1 Students:

Male: Body Mass Index = 21.45 ± 4.77 ., V-sits = 4 ± 5 c.m., Push-ups = 8 ± 6 times , Sit-ups = 19 ± 5 times, and 1-mile Run/Walk = 8.25 ± 2.02 min.

Female: Body Mass Index = 18.88 ± 3.24 ., V-sits = 8 ± 6 c.m., Push-ups = 4 ± 3 times , Sit-ups = 17 ± 4 times , and 1-mile Run/Walk = 12.14 ± 2.37 min.

นิสิตปริญญาโท หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ผู้วิจัย

รองศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานควบคุมปริญญาโท

-ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรรมการควบคุมปริญญาโท

2.2 Matthayomsuksa 2 Students:

Male: Body Mass Index = 21.53 ± 4.17 ., V-sits = 7 ± 6 c.m., Push-ups = 16 ± 10 times, Sit-ups = 25 ± 5 times , and 1-mile Run/walk = 10.35 ± 2.58 min.

Female: Body Mass Index = 19.76 ± 3.02 ., V-sits = 10 ± 7 c.m., Push-ups = 6 ± 3 times, Sit-ups = 19 ± 5 times, and 1-mile Run/Walk = 13.33 ± 2.38 min.

2.3 Matthayomsuksa 3 Students:

Male: Body Mass Index = 21.67 ± 4.00 ., V-sits = 8 ± 8 c.m., Push-ups = 20 ± 11 times, Sit-ups = 27 ± 5 times and 1-mile Run/walk = 13.07 ± 2.14 min.

Female: Body Mass Index = 20.65 ± 2.88 ., V-sits = 11 ± 6 c.m., Push-ups = 3 ± 3 times, Sit-ups = 21 ± 4 times, and 1-mile Run/Walk = 13.07 ± 2.14 min.

2.4 Matthayomsuksa 4 Students:

Male: Body Mass Index = 21.31 ± 3.27 ., V-sits = 11 ± 7 c.m. , Push-ups = 23 ± 9 times, Sit-ups = 24 ± 4 times and 1-mile Run/walk = 9.37 ± 2.19 min.

Female: Body Mass Index = 19.65 ± 2.75 ., V-sits = 12 ± 6 c.m., Push-ups = 4 ± 6 times, Sit-ups = 20 ± 6 times, and 1-mile Run/Walk = 12.53 ± 1.42 min.

2.5 Matthayomsuksa 5 Students:

Male: Body Mass Index = 21.58 ± 3.79 ., V-sits = 9 ± 8 c.m. , Push-ups = 22 ± 10 times, Sit-ups = 25 ± 7 times and 1-mile Run/walk = 9.41 ± 2.22 min.

Female: Body Mass Index = 19.65 ± 2.64 ., V-sits = 12 ± 5 c.m., Push-ups = 6 ± 4 times, Sit-ups = 19 ± 4 times, and 1-mile Run/Walk = 13.06 ± 2.08 min.

2. Matthayomsuksa 6 Students:

Male: Body Mass Index = 21.83 ± 3.00 ., V-sits = 10 ± 9 c.m., Push-ups = 18 ± 9 times, Sit-ups = 26 ± 6 times and 1-mile Run/walk = 9.59 ± 2.19 min.

Female: Body Mass Index = 20.19 ± 3.10 ., V-sits = 10 ± 9 c.m., Push-ups = 7 ± 4 times, Sit-ups = 19 ± 5 times, and 1-mile Run/Walk = 12.51 ± 2.27 min.

Keyword : Health-Related Physical Fitness Level , Need for Exercises , Chitralada School Students

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา ปีการศึกษา 2552 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนชาย 240 คน และ นักเรียนหญิง 240 คน รวมทั้งสิ้น 480 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (The President's Challenge) ประกอบด้วย การทดสอบ 5 รายการ คือ ดัชนีมวลกาย นั่ง

งอตัวไปข้างหน้า นอนงอตัว ดันพื้นมุมฉาก และความอดทนในการเดินวิ่ง 1 ไมล์ และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

1. ด้านแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านผู้นำการออกกำลังกายและบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50 ในด้านวัน เวลา ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย และชนิดกีฬาในการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ มีความต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ มากที่สุด จำนวน 306 คน คิดเป็นร้อยละ 63.75 ด้านเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งนักเรียน มีความต้องการ เวลาในการออกกำลังกาย มากที่สุดคือ เวลา 1 ชั่วโมง จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 37.92 ช่วงเวลาในการออกกำลังกายนักเรียนมีความต้องการ มากที่สุดคือ ช่วงเวลา 16.00-17.00 น.จำนวน 232 คน คิดเป็นร้อยละ 48.33 ด้านชนิดกีฬาในการออกกำลังกายนักเรียน มีความต้องการมากที่สุดคือ กีฬา แบดมินตัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.02 รองลงมาคือกีฬาว่ายน้ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.09 และกีฬาบาสเกตบอล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.10

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา ปีการศึกษา 2552

2.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

นักเรียนชาย ดัชนีมวลกาย = 21.45 ± 4.77 นั้งงอตัวไปข้างหน้า = 4 ± 5 เซนติเมตร ดันพื้น = 8 ± 6 ครั้ง ลูก-นั้ง = 19 ± 5 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 8.25 ± 2.02 นาที

นักเรียนหญิง ดัชนีมวลกาย = 18.88 ± 3.24 นั้งงอตัวไปข้างหน้า = 8 ± 6 เซนติเมตร ดันพื้น = 4 ± 3 ครั้ง ลูก-นั้ง = 17 ± 4 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 12.14 ± 2.37 นาที

2.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

นักเรียนชาย ดัชนีมวลกาย = 21.53 ± 4.17 นั้งงอตัวไปข้างหน้า = 7 ± 6 เซนติเมตร ดันพื้น = 16 ± 10 ครั้ง ลูก-นั้ง = 25 ± 5 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 10.35 ± 2.58 นาที

นักเรียนหญิง ดัชนีมวลกาย = 19.76 ± 3.02 นั้งงอตัวไปข้างหน้า = 10 ± 7 เซนติเมตร ดันพื้น = 6 ± 3 ครั้ง ลูก-นั้ง = 19 ± 5 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 13.33 ± 2.38 นาที

2.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

นักเรียนชาย ดัชนีมวลกาย = 21.67 ± 4.00 นั้งงอตัวไปข้างหน้า = 8 ± 8 เซนติเมตร ดันพื้น = 20 ± 11 ครั้ง ลูก-นั้ง = 27 ± 5 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 13.07 ± 2.14 นาที

นักเรียนหญิง ดัชนีมวลกาย = 20.65 ± 2.88 นั้งงอตัวไปข้างหน้า = 11 ± 6 เซนติเมตร ดันพื้น = 3 ± 3 ครั้ง ลูก-นั้ง = 21 ± 4 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 13.07 ± 2.14 นาที

2.4 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

นักเรียนชาย ดัชนีมวลกาย = 21.31 ± 3.27 นั่งงอตัวไปข้างหน้า = 11 ± 7 เซนติเมตร ดันพื้น = 23 ± 9 ครั้ง ลูก-หนัง = 24 ± 4 ครั้ง เตินวิ่ง 1 ไมล์ = 9.37 ± 2.19 นาที

นักเรียนหญิง ดัชนีมวลกาย = 19.65 ± 2.75 นั่งงอตัวไปข้างหน้า = 12 ± 6 เซนติเมตร ดันพื้น = 4 ± 6 ครั้ง ลูก-หนัง = 20 ± 6 ครั้ง เตินวิ่ง 1 ไมล์ = 12.53 ± 1.42 นาที

2.5 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

นักเรียนชาย ดัชนีมวลกาย = 21.58 ± 3.79 นั่งงอตัวไปข้างหน้า = 9 ± 8 เซนติเมตร ดันพื้น = 22 ± 10 ครั้ง ลูก-หนัง = 25 ± 7 ครั้ง เตินวิ่ง 1 ไมล์ = 9.41 ± 2.22 นาที

นักเรียนหญิง ดัชนีมวลกาย = 19.65 ± 2.64 นั่งงอตัวไปข้างหน้า = 12 ± 5 เซนติเมตร ดันพื้น = 6 ± 4 ครั้ง ลูก-หนัง = 19 ± 4 ครั้ง เตินวิ่ง 1 ไมล์ = 13.06 ± 2.08 นาที

2.6 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

นักเรียนชาย ดัชนีมวลกาย = 21.83 ± 3.00 นั่งงอตัวไปข้างหน้า = 10 ± 9 เซนติเมตร ดันพื้น = 18 ± 9 ครั้ง ลูก-หนัง = 26 ± 6 ครั้ง เตินวิ่ง 1 ไมล์ = 9.59 ± 2.19 นาที

นักเรียนหญิง ดัชนีมวลกาย = 20.19 ± 3.10 นั่งงอตัวไปข้างหน้า = 10 ± 9 เซนติเมตร ดันพื้น = 7 ± 4 ครั้ง ลูก-หนัง = 19 ± 5 ครั้ง เตินวิ่ง 1 ไมล์ = 12.51 ± 2.27 นาที

คำสำคัญ : ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ความต้องการการออกกำลังกาย นักเรียนโรงเรียนจิตรดา

บทนำ

“การศึกษา คือ ความเจริญงอกงาม” ไม่ว่าจะมองในมิติใด หากจะมองด้านปัจเจกชน การศึกษาคือการพัฒนาคนด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม และร่างกาย เป็นปัจจัยสำคัญที่เมื่อหลอมรวมเป็นภาพใหญ่จะส่งผลให้เกิดความเจริญงอกงามอย่างยั่งยืนแก่ประเทศ (สมชาย ชูชาติ, 2550: 3) การศึกษาจึงมีความสำคัญต่อเด็กและเยาวชนที่เป็นพลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต โรงเรียนซึ่งเป็นสถาบันหลักในการให้การศึกษาแก่เด็กและเยาวชน นับได้ว่าโรงเรียนเป็นสถาบันที่สำคัญยิ่งที่จะเป็นผู้ปูพื้นฐานในการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีคุณภาพในทุกๆด้าน ในส่วนของโรงเรียนจิตรลดาเป็นโรงเรียนที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ จัดตั้งขึ้น ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน บริเวณสวนจิตรลดาพระราชวังดุสิต ซึ่งมีลักษณะแตกต่างจากโรงเรียนอื่น คือ มีการทำกิจกรรมที่เน้นให้เด็กมีความรู้ความสามารถนอกเหนือจากวิชาการตลอดจนลักษณะการคัดเลือกเด็กที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนจิตรลดาส่วนหนึ่งเป็นบุตรหลานข้าราชการและบุคคลที่ทำคุณงามความดีให้กับประเทศชาติอีกส่วนหนึ่งเป็นผู้ที่ผ่านการสอบคัดเลือกโดยยึดลักษณะความพร้อมจึงทำให้เด็กนักเรียนโรงเรียนจิตรลดาแตกต่างจากเด็กนักเรียนโรงเรียนอื่น ๆ และในการพัฒนาเด็กและเยาวชนไม่มีเครื่องมืออันใดที่จะมีความสำคัญมากเท่ากับการศึกษาอบรมที่จะทำให้นักเรียนมีคุณภาพและผู้ที่มิบทบาทสำคัญในการจัดการศึกษาอบรมให้ผู้เรียนก่อเกิดการเรียนรู้ ก็คือตัวครู

ในฐานะโรงเรียนเป็นสถาบันการศึกษาที่มีส่วนสำคัญในการสร้างเยาวชนให้เป็นคนดีและออกไปรับใช้สังคมหรือศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นต่อไปควรจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับหลักสูตรและตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างสุขภาพพลานามัยที่ดีให้แก่นักเรียนจึงเป็นหน้าที่ของโรงเรียนที่พึงปฏิบัติและมีการ

สนับสนุนอย่างจริงจังในเรื่องของการออกกำลังกายและการกีฬาตั้งนั้นในการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและการกีฬาจึงต้องคำนึงถึงความต้องการของนักเรียนให้มากที่สุด การส่งเสริมการออกกำลังกายและการกีฬาของแต่ละโรงเรียนถือว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนานักเรียนให้เป็นคนดีต่อไปในอนาคต การออกกำลังกาย โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นส่วนทำให้นักเรียนมีความสุขดีและทำให้เกิดความรักความเข้าใจซึ่งกันและกันมีความสัมพันธ์อันดียังช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ความเฉลียวฉลาดขึ้นมาได้อีกส่วนหนึ่งนอกจากนี้ยังช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างที่ไม่ถูกต้องของนักเรียนซึ่งเป็นบ่อเกิดของปัญหาเสพติดและปัญหาอาชญากรรมได้อีกด้วยโรงเรียนจึงควรจัดกิจกรรมทางการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน เพื่อจะได้จูงใจให้นักเรียนรักการออกกำลังกายและมีสมรรถภาพทางกายที่ดีในการใช้ชีวิตในสังคม

ด้วยเหตุผลดังกล่าวทำให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า การออกกำลังกายและการมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเยาวชนเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนจิตตรลดา ปีการศึกษา 2552 เพื่อนำข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยในครั้งนี้ไป เป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครูพลศึกษาและนำไปปรับปรุงและแก้ไขให้ใช้เป็นประโยชน์ ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เพื่อที่จะเป็นการปลูกฝังนิสัยการรักในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและพลานามัยที่ดีของนักเรียนตามความต้องการต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนจิตตรลดา ประจำปีการศึกษา 2552
2. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนจิตตรลดา ประจำปีการศึกษา 2552

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ช่วยให้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนจิตตรลดา ประจำปีการศึกษา 2552 ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะนำไปใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครูพลศึกษา ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อพัฒนาการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนและเป็นแนวทางในการวิจัยอื่นต่อไป

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนจิตตรลดา ปีการศึกษา 2552 จำนวนทั้งสิ้น 1,912 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนชาย จำนวน 1,027 คน และ นักเรียนหญิง จำนวน 885 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนจิตตรลดา ปีการศึกษา 2552 จำนวน 480 คน โดยใช้ตารางประมาณค่ากลุ่มตัวอย่างของ เครจซี่ และมอร์แกน โดยแบ่งเป็นนักเรียน

ชาย 240 คน และนักเรียนหญิง 240 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่
 - 1.1 เพศ จำแนกเป็นเพศชายและเพศหญิง
 - 1.2 ระดับชั้น จำแนกเป็น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6
2. ตัวแปรตาม ได้แก่
 - 2.1 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา
 - 2.2 สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1. แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา ปีการศึกษา 2552 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามโดยมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา ปีการศึกษา 2552 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist) และมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุดแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผู้นำการออกกำลังกายและบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

2. เครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพ ดังต่อไปนี้

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ชื่อ เดอะ เพรซิเดนท์ ชาเลนจ์ (The President's Challenge) ของเดอะ เพรซิเดนท์ คาว์นซิล ออน ฟิซิคอล ฟิตเนส แอนด์ สपोर्ट (The President Council on Physical Fitness and Sports: PCPFS) ประกอบด้วยรายการการทดสอบ 5 รายการ ดังนี้ ดัชนีมวลกาย นั่งงอตัวไปข้างหน้า นอนงอตัว ดันพื้นมูมฉก และอดทนในการวิ่ง/เดิน 1 ไมล์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนจิตรลดา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการนำแบบสอบถามไปแจกให้กับกลุ่มตัวอย่าง แล้วเก็บแบบสอบถามคืน
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจความสมบูรณ์ถูกต้อง เพื่อนำไปวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 2 แบบดังนี้

1. แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา ปีการศึกษา 2552 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ
 - 1.1 นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
 - 1.2 นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบ หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
 - 1.3 นำข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่ได้จากตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง
2. เครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพ

ข้อมูลที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังต่อไปนี้

 - 2.1 หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพแต่ละรายการ
 - 2.2 นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบของตาราง ความเรียง และกราฟ

สรุปผลการวิจัย

ด้านแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา ปีการศึกษา 2552 โดยรวมมีความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านผู้นำการออกกำลังกายและบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50 ในด้านวัน เวลา ช่วงเวลาในการออกกำลังกายและชนิดกีฬาในการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ มีความต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ มากที่สุด จำนวน 306 คน คิดเป็นร้อยละ 63.75 ด้านเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งนักเรียน มีความต้องการ เวลาในการออกกำลังกาย มากที่สุดคือ เวลา 1 ชั่วโมง จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 37.92 ช่วงเวลาในการออกกำลังกายนักเรียนมีความต้องการ มากที่สุดคือ ช่วงเวลา 16.00-17.00 น.จำนวน 232 คน คิดเป็นร้อยละ 48.33 ด้านชนิดกีฬาในการออกกำลังกายนักเรียน มีความต้องการมากที่สุดคือ กีฬา แบดมินตัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.02

ด้านระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา ปีการศึกษา 2552

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

นักเรียนชาย ดัชนีมวลกาย = 21.45 ± 4.77 นั้งอตัวไปข้างหน้า = 4 ± 5 เซนติเมตร ดันพื้น = 8 ± 6 ครั้ง
ลูก-นั้ง = 19 ± 5 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 8.25 ± 2.02 นาที

นักเรียนหญิง ดัชนีมวลกาย = 18.88 ± 3.24 นั้งอตัวไปข้างหน้า = 8 ± 6 เซนติเมตร ดันพื้น = 4 ± 3 ครั้ง ลูก-นั้ง = 17 ± 4 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 12.14 ± 2.37 นาที

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

นักเรียนชาย ดัชนีมวลกาย = 21.53 ± 4.17 นั้งอตัวไปข้างหน้า = 7 ± 6 เซนติเมตร ดันพื้น = 16 ± 10 ครั้ง ลูก-นั้ง = 25 ± 5 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 10.35 ± 2.58 นาที

นักเรียนหญิง ดัชนีมวลกาย = 19.76 ± 3.02 นั้งอตัวไปข้างหน้า = 10 ± 7 เซนติเมตร ดันพื้น = 6 ± 3 ครั้ง ลูก-นั้ง = 19 ± 5 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 13.33 ± 2.38 นาที

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

นักเรียนชาย ดัชนีมวลกาย = 21.67 ± 4.00 นั้งอตัวไปข้างหน้า = 8 ± 8 เซนติเมตร ดันพื้น = 20 ± 11 ครั้ง ลูก-นั้ง = 27 ± 5 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 13.07 ± 2.14 นาที

นักเรียนหญิง ดัชนีมวลกาย = 20.65 ± 2.88 นั้งอตัวไปข้างหน้า = 11 ± 6 เซนติเมตร ดันพื้น = 3 ± 3 ครั้ง ลูก-นั้ง = 21 ± 4 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 13.07 ± 2.14 นาที

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

นักเรียนชาย ดัชนีมวลกาย = 21.31 ± 3.27 นั้งอตัวไปข้างหน้า = 11 ± 7 เซนติเมตร ดันพื้น = 23 ± 9 ครั้ง ลูก-นั้ง = 24 ± 4 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 9.37 ± 2.19 นาที

นักเรียนหญิง ดัชนีมวลกาย = 19.65 ± 2.75 นั้งอตัวไปข้างหน้า = 12 ± 6 เซนติเมตร ดันพื้น = 4 ± 6 ครั้ง ลูก-นั้ง = 20 ± 6 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 12.53 ± 1.42 นาที

5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

นักเรียนชาย ดัชนีมวลกาย = 21.58 ± 3.79 นั้งอตัวไปข้างหน้า = 9 ± 8 เซนติเมตร ดันพื้น = 22 ± 10 ครั้ง ลูก-นั้ง = 25 ± 7 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 9.41 ± 2.22 นาที

นักเรียนหญิง ดัชนีมวลกาย = 19.65 ± 2.64 นั้งอตัวไปข้างหน้า = 12 ± 5 เซนติเมตร ดันพื้น = 6 ± 4 ครั้ง ลูก-นั้ง = 19 ± 4 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 13.06 ± 2.08 นาที

6. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

นักเรียนชาย ดัชนีมวลกาย = 21.83 ± 3.00 นั้งอตัวไปข้างหน้า = 10 ± 9 เซนติเมตร ดันพื้น = 18 ± 9 ครั้ง ลูก-นั้ง = 26 ± 6 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 9.59 ± 2.19 นาที

นักเรียนหญิง ดัชนีมวลกาย = 20.19 ± 3.10 นั้งอตัวไปข้างหน้า = 10 ± 9 เซนติเมตร ดันพื้น = 7 ± 4 ครั้ง ลูก-นั้ง = 19 ± 5 ครั้ง เดินวิ่ง 1 ไมล์ = 12.51 ± 2.27 นาที

อภิปรายผล

จากการศึกษาแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา ปีการศึกษา 2552 ผู้วิจัยขอนำเสนอการอภิปรายผลดังนี้

1. ด้านวัน เวลา และช่วงเวลาของการออกกำลังกาย พบว่าวันที่นักเรียนต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ วันศุกร์ จำนวน 306 คน คิดเป็นร้อยละ 63.75 ด้านเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งคือ 1 ชั่วโมง จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 37.92 และในช่วงเวลา คือ 16.00-17.00 น. จำนวน 232 คน คิดเป็นร้อยละ 48.33 การที่นักเรียนโรงเรียนจิตรลดาต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์มากที่สุด เนื่องจากวันศุกร์เป็นวันสุดท้ายของการเรียนประจำสัปดาห์ และหลังเลิกเรียนในวันศุกร์นักเรียนสามารถออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ สำหรับเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา ต้องการเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งมากที่สุดคือ 1 ชั่วโมง ซึ่งการออกกำลังกายในเวลา 1 ชั่วโมง นั้นเป็นการออกกำลังกายที่พอเหมาะสำหรับนักเรียนที่จะเล่นกีฬาในคาบว่างหรือเวลาพัก และตรงกับเวลาที่จะเข้าเรียนในวิชาต่อไป และช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายนักเรียนโรงเรียนจิตรลดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-17.00 น. มากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงเวลาเลิกเรียน นักเรียนเลยมีเวลาเต็มที่ ในการออกกำลังกายโดยไม่ต้องเป็นกังวลในเรื่องของการที่จะเข้าเรียนในวิชาต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับจිරนนท์ ปรีชาชาญ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 พบว่า กิจกรรมที่ต้องการมากที่สุดคือ เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 20.50 วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ วันศุกร์ และช่วงเวลา 17.00 –18.00 น.

2. ด้านชนิดกีฬาที่ต้องการออกกำลังกาย จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนต้องการเล่นกีฬามากที่สุด คือ แบดมินตัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.02 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอันมากในปัจจุบัน โดยเห็นได้จากสื่อต่างๆ จะนิยมเสนอข่าวความเคลื่อนไหว ของวงการกีฬาแบดมินตัน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ประกอบกับกีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัยเป็นกีฬาที่ให้ความสนุกสนานและยังเป็นกีฬาในร่มที่สามารถเล่นได้ทุกที่ทุกเวลาซึ่งทางโรงเรียนยังสนับสนุน

3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จากผลการวิจัย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่นักเรียนโรงเรียนจิตรลดา มีความต้องการมากที่สุด คือ สถานที่เล่นกีฬามีบรรยากาศที่ดีเอื้อต่อการออกกำลังกายและมีความปลอดภัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ พูนสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้งต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีฝุ่นควันหรือฝุ่นละออง และมีความต้องการความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด และหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

4. ด้านผู้นำการออกกำลังกายและบุคลากรผู้ให้บริการ จากผลการวิจัยโดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่นักเรียนมีความต้องการมากที่สุด คือ ต้องการบุคลากรที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับ กรวิทย์ ช่วยดู (2548: 51-52) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง

จังหวัดตรัง พ.ศ.2548 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่

5. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย จากผลการวิจัยโดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่นักเรียนมีความต้องการมากที่สุด คือ การจัดกิจกรรมกีฬาภายในโรงเรียนตรงตามความสนใจของนักเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ กุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา พ.ศ. 2551 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าส่วนใหญ่ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน มีการสอนทักษะต่างๆ การบริการด้านข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬาภายนอก

จากการศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา มีผลการวิจัยดังนี้ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนจิตรลดา มีค่าเฉลี่ยที่แตกต่างกันทุกรายการ สำหรับนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในรายการดัชนีมวลกาย รายการดันพื้น รายการเดินวิ่ง 1 ไมล์ และรายการลุก-นั่ง สูงกว่านักเรียนหญิง แต่ในรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้านักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนชาย ดังที่ จรวยพร ธรณินทร์ (2525: 286-293) กล่าวถึงสมรรถภาพทางกายที่แตกต่างของอายุและเพศไว้ว่า เมื่อเปรียบเทียบการออกกำลังกายตลอดชั่วชีวิตของคน สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดจากวัยเด็กเรื่อยมาและดีขึ้นจนสูงสุดในช่วงอายุ 25-30 ปี ทั้งนี้ที่เป็นแบบนี้ เพราะโดยธรรมชาติแล้วสภาพร่างกายและสรีรวิทยาทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับอายุเท่ากันมีความแตกต่างกันโดยเฉพาะ ความแข็งแรง ความอดทน และความอ่อนตัว จึงทำให้สมรรถภาพทางกายซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับกายวิภาคและสรีรวิทยาของระบบต่างๆ ในร่างกายที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายแตกต่างกันไป

1. ดัชนีมวลกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่า ค่าเฉลี่ยของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สูงกว่านักเรียนหญิงอันเนื่องมาจาก นักเรียนชายมีการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายเป็นปกติ เนื่องจากนักเรียนชายส่วนใหญ่ชอบปฏิบัติกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอซึ่งเป็นไปตามวัยรุ่นชายในวัยนี้ประกอบกับการรับประทานอาหารที่พอเหมาะทำให้ร่างกายสมส่วนและเจริญเติบโตตามวัย แต่ถึงอย่างไรค่าเฉลี่ยโดยรวมนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ

2. รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า ค่าเฉลี่ยของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-5 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนชาย อันเนื่องมาจากโดยธรรมชาติสรีระทางร่างกายของเพศหญิงมีความยืดหยุ่นและความอ่อนตัวมากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ พงศชา บุตรนาค (2552: 53) ได้ศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนในจังหวัดนครนายก ปีการศึกษา 2551 พบว่า ค่าเฉลี่ยในรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้าของเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.03 เพศชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.44 ดังนั้นค่าเฉลี่ยของนักเรียนหญิงจะสูงกว่านักเรียนชาย

3. รายการดันพื้นมุมฉาก ค่าเฉลี่ยของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สูงกว่านักเรียนหญิงอันเนื่องมาจากนักเรียนชายจะมีความแข็งแรงและมีความอดทนของร่างกายส่วนบนมากกว่าผู้หญิงสอดคล้องกับที่

พิชิต ภูติจันทร์ (2535: 202-203) กล่าวว่า ความแข็งแรงระหว่างชายและหญิงจะแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะขนาดของร่างกายที่มองเห็น ความแข็งแรงของผู้หญิงจะต่ำกว่าผู้ชาย ความแข็งแรงสมบูรณ์ (Absolute Strength) ของผู้หญิงจะมีประมาณ 2 ใน 3 ของความแข็งแรงของผู้ชาย ความแข็งแรงในที่นี้หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะออกกำลังเพื่อต่อสู้กับแรงต้านทานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่ความแข็งแรงนั้นจะขึ้นอยู่กับลักษณะของกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ และเอ็น ซึ่งเป็นตัวช่วยทำให้เกิดอันตรายจากการฝึกหรือปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และยังเป็น การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้มากขึ้น

4. รายการนอนงอตัว ค่าเฉลี่ยของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-6 สูงกว่านักเรียนหญิง ที่เป็นเช่นนี้เพราะโดยปกติแล้วส่วนใหญ่ นักเรียนชายจะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อเป็นส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันมากกว่านักเรียนหญิง สอดคล้องกับ กรรวิ บุญชัย (2540) กล่าวว่า ความอดทนของกล้ามเนื้อ คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ทำงานหนักพอประมาณได้ติดต่อกันเป็นเวลานานโดยได้งานมากแต่เหนื่อยน้อย กิจกรรมที่จะช่วยให้เกิดความอดทนของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายซ้ำๆ เป็นเวลานานๆ การลุก-นั่งหลายๆ ครั้ง จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณท้องมีความอดทนมากขึ้น

5. รายการเดินวิ่ง 1 ไมล์ ค่าเฉลี่ยของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สูงกว่านักเรียนหญิง รายการเดินวิ่ง 1 ไมล์ เป็นการทดสอบ สมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ คงชนะ (2551: 55-56) ได้ศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาระยะ ปีการศึกษา 2550 พบว่า ในรายการเดินวิ่ง 1 ไมล์ นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.30, 10.22 และ 9.73 นาทีตามลำดับและนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.45, 11.96 และ 11.08 นาที ตามลำดับดังนั้นนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าในทุกๆระดับชั้นนั้นแสดงว่านักเรียนชายทำได้ดีกว่านักเรียนหญิงนั่นเอง

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ด้านความต้องการการออกกำลังกาย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่านักเรียนโรงเรียนจิตรลดา ปีการศึกษา 2552 ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายในทุกด้านอยู่ในระดับมาก ซึ่งนักเรียนมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่แล้ว ทางโรงเรียนควรเพิ่มเติมในด้านของการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกวิธีโดยมีการประชาสัมพันธ์ที่ตึกจากบุคลากรที่มีคุณภาพและศักยภาพเฉพาะด้าน มีการดูแลสนามกีฬาให้สะอาดร่มรื่นเหมาะแก่การออกกำลังกายดูแลเรื่องความปลอดภัยแก่นักเรียน เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนมีความต้องการที่จะมาออกกำลังกายในโรงเรียนกันมากยิ่งขึ้น

ด้านสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

1. ควรนำผลการวิจัยไปแจ้งให้ทางโรงเรียนทราบเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดาปีการศึกษา 2552 ควรให้คำแนะนำที่ถูกต้องเพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและความต้องการการออกกำลังกายให้ดีขึ้นได้

2. ก่อนนำแบบทดสอบ THE PRESIDENT'S CHALLENGE ไปใช้กับผู้ทดสอบต้องศึกษารายละเอียดของแต่ละรายการให้เข้าใจ จะทำให้ผลการทดสอบที่ได้ไม่มีความคลาดเคลื่อน

3. โรงเรียนควรให้ความสำคัญของสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง และควรมีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในรายการที่มีผลการทดสอบต่ำ

4. ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำมาใช้ประกอบการประเมินผลด้านสุขภาพของนักเรียนได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอื่น ๆ เพื่อให้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกาย และความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน

2. แต่ละโรงเรียนควรมีการศึกษาและสร้างระดับสมรรถภาพเพื่อสุขภาพของนักเรียน ในระดับต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นเกณฑ์สมรรถภาพของโรงเรียนเอง

3. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนอื่น ๆ

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2545). การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ ส่วนส่งเสริมพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ สำนักงานพัฒนาการพลศึกษา กรมฯ.
- กรวิทย์ ช่วยดู. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูง อายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กุศล บุญสบ. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา พ.ศ. 2551. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรวยพร ธรินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- จิรนนท์ ปรีชาชาญ. (2550). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา ในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เจริญ คงชนะ. (2551). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2550. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- พงศชา บุตรนาถ. (2552). ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนในจังหวัดนครนายก ปีการศึกษา 2551. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2535). กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของมนุษย์. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พูนสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2539). ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย ชูชาติ. (2550). สอนสนุก สร้างสุข สไตล์สาธิต (ประทุมวัน). กรุงเทพฯ: แพลนฟอร์คิดส์.