



ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

ความสามารถของร่างกายที่จะทำงานได้นานและดีที่สุดโดยไม่เหนื่อยง่ายประหยัดเวลาและพลังงาน อีกทั้งยังมีพลังงานสำรองเหลือไว้สำหรับการประกอบกิจกรรมในเวลาว่าง

สมรรถภาพทางกายยังหมายถึง รวมถึง การมีชีวิตที่สุขสมบูรณ์โดยได้รับอิทธิพลจาก

- การประกอบกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสถานะของสุขภาพของแต่ละบุคคลจะเป็นตัวบอกว่า บุคคลนั้นมีสมรรถภาพทางกายต่ำหรือสูง
- การมีโภชนาการที่เหมาะสม จะเป็นตัวบ่งชี้ระดับการทำงานของร่างกาย
- พันธุกรรม โครงสร้างทางพันธุกรรมของแต่ละบุคคลจะเป็นตัวกำหนดข้อจำกัดของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

ความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในระดับประถมศึกษา

ปัจจุบันในเรื่องของน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นของนักเรียนในระดับประถม ซึ่งบางคนมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในขณะที่มีอายุน้อย ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาในระยะยาวในวัยผู้ใหญ่

ร้อยละของไขมันในร่างกายยังมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มสัดส่วนของความดันโลหิต ไขมันในน้ำเลือด และ ไลโปโปรตีนในน้ำเลือด

มาตรฐานของไขมันในร่างกายมีผลต่อปัจจัยในการเป็นโรคเกี่ยวกับการไหลเวียนโลหิต

เด็กที่อ้วนและมีสมรรถภาพที่ต่ำ อาจมีอัตราเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจและเส้นโลหิตในสมองแตกได้มากกว่าคนในวัยเดียวกันเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่นั่นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กในวัยระดับประถมศึกษา นอกเหนือไปจากกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านทักษะการเคลื่อนไหว และทักษะในด้านกีฬา เนื่องจากเด็กในวัยนี้เป็นวัยเริ่มต้นที่บ่งชี้ถึงสมรรถภาพและการใช้ชีวิตในวัยผู้ใหญ่ต่อไปในอนาคต

นายกิตติศักดิ์ กาญจนครุฑ โรงเรียนพญาไท

ลักษณะและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

สมรรถภาพทางกาย แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะดังนี้

1. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ คือ การที่ระบบสรีรวิทยาภายในร่างกายมีการปรับตัวในการทำหน้าที่ได้ดีและทำได้นานโดยไม่เกี่ยวข้องกับการมีความสามารถทางทักษะกีฬาทั้งสิ้นแต่เป็นสมรรถภาพทางกายของบุคคลที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา
2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อทักษะในการเล่นกีฬา โดยทั่วไปรู้จักกันในฐานะสมรรถภาพกลไก หรือความสามารถทางกลไก

สมรรถภาพทางกลไกประกอบด้วยพลังหรือกำลัง , ความเร็ว , ความคล่องแคล่องว่องไว , ความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว , การทรงตัว



การทดสอบสมรรถภาพทางกาย



การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง กระบวนการสำหรับวัดความสามารถของร่างกายซึ่งแสดงออกมา โดย การนำสิ่งเร้ากระตุ้นให้สิ่งมีชีวิตเกิดการตอบสนอง แล้ววัดการตอบสนองนั้นโดยการแปลความหมาย การทดสอบจะใช้วัดในสิ่งที่ไม่สามารถวัดโดยตรงได้ เช่น การวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง โดยการทดสอบแบบลูกนั่ง หรือการวัดความเร็วโดยการทดสอบวิ่งระยะสั้น ระยะทาง 50 เมตร



วัตถุประสงค์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. เพื่อบอกให้ทราบถึงสถานะทางสมรรถภาพทางกายของนักเรียนแต่ละคน
2. เพื่อหาจุดบกพร่องของนักเรียนเป็นรายบุคคลว่า มีสมรรถภาพทางกายด้านใดต่ำบ้าง เพื่อหาแนวทางในการช่วยเหลือและแนะนำ
3. เพื่อเป็นการจัดกลุ่มผู้เรียนในการที่จะเลือกประกอบกิจกรรมพลศึกษาและวางแผนในการจัดโปรแกรมพลศึกษาให้เหมาะสม
4. เพื่อเป็นการวัดความก้าวหน้าของนักเรียนเป็นรายบุคคล
5. เพื่อประเมินการเรียนการสอนพลศึกษาว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้มากน้อยเพียงใด

ตัวอย่างบัตรบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยครู

ชื่อ..... นามสกุล..... อายุ ชั้น				
รายการทดสอบ	เทอมที่ 1 (ครั้งที่ 1) วันที่.....		เทอมที่ 2 (ครั้งที่ 2) วันที่.....	
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1. ลูก – นิ่ง 30 วินาที 2. ความอ่อนตัว 3. ยืนกระโดดไกล 4. วิ่งเก็บของ 5. วิ่ง 50 เมตร 6. วิ่ง 800 – 1,000 เมตร				
หมายเหตุ.....				

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ของนักเรียน)

ให้นักเรียนขีดเครื่องหมาย (ถูก) หน้าข้อที่นักเรียนปฏิบัติได้ และขีดเครื่องหมาย (ผิด) ในข้อที่นักเรียนทำไม่ได้

- _____ 1. การทำลูกนั่ง ภายใ[่]เวลา 1 นาที : ให้ได้ 30 ครั้งขึ้นไป
- _____ 2. ความอ่อนตัว : ให้ได้ค่าเป็นบวก ตั้งแต่ 0 ขึ้นไป (หน่วยเป็นเซนติเมตร)
- _____ 3. ยืนกระโดดไกล : ให้ได้ระยะ 100 เซนติเมตรขึ้นไป
- _____ 4. วิ่งเก็บของ : ควรวิ่งต่ำกว่า 11.00 วินาที
- _____ 5. วิ่ง 50 เมตร : ควรวิ่งต่ำกว่า 11.00 วินาที
- _____ 6. วิ่ง 1,000 เมตร : ควรวิ่งไม่เกิน 6 นาที



แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

แบบทดสอบ	เกณฑ์ปกติ	รายละเอียดแบบทดสอบ	สมรรถภาพที่ต้องการวัด
ระดับประถม	10 – 13 ปี	- การวิ่ง 800 – 1,000 เมตร - การวิ่ง 50 เมตร - การวิ่งเก็บของ - การขึ้นกระโดดไกล - ความอ่อนตัว - การลุกนั่ง	• ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต • ความเร็ว • ความคล่องตัว • แรงระเบิดของกำลัง • ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ • ความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง