

การศึกษาสมรรถภาพทางกายนักเรียนห้องเรียนกีฬา โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์  
สมุทรสาคร

นายไวพจน์ จันท์เสม, นายปรัชญา สภาพงศ์, นายหริต หัตถา และนางสาวอิสราภรณ์ เพ็งสระเกษ  
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร

พ.ศ. 2561

## บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายนักเรียนห้องเรียนกีฬา  
โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร ประชากรในการศึกษา คือนักเรียน  
ห้องเรียนกีฬา โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร จำนวน 85 คน ทดสอบ  
วัดสมรรถภาพทางกาย 7 รายการ อันประกอบด้วย ความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความ  
แข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง ความแข็งแรงและความ  
อดทนของกล้ามเนื้อแขนและส่วนบนของร่างกาย พลังของกล้ามเนื้อ และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน  
นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุกรายการมาวิเคราะห์ผลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา  
หาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละจากการประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่  
ละรายการ

ผลการศึกษาพบว่า

นักเรียนห้องเรียนกีฬา โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาครมี  
สมรรถภาพทางกายในด้านความความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ  
ขา ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน  
และส่วนบนของร่างกาย พลังของกล้ามเนื้อ และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตาม  
ขบวนการที่ต่อเนื่อง คือ เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ขนาดและระดับสมรรถภาพทางกายก็เพิ่มขึ้นตามไปด้วย  
รวมทั้งการส่งเสริมด้วยกิจกรรม การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่เหมาะสมยังมีผลโดยตรงต่อ  
สมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ด้วย