

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ สมรรถภาพทางกายนักเรียน อายุ 10 – 12 ปี ของ
นักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดแพร่
ชื่อผู้เขียน นายอินทรรักษ์ อินทรลักษณ์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์มนัส	ยอดคำ	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร. นพนธ์	สัมมา	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียรชัย	คำวงษ์	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาถึงสมรรถภาพทางกายพื้นฐานของนักเรียน อายุ 10, 11, และ 12 ปี ของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดแพร่กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิง อายุ 10-12 ปี รวมจำนวน 1,360 คน ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายพื้นฐานจำนวน 8 รายการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows โดยหาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน และเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างนักเรียนหญิงและชาย โดยใช้ค่า T-test ของ นักเรียนประถมศึกษาจังหวัดแพร่ อายุ 10-12 ปี นำเสนอข้อมูลโดยใช้ตารางประกอบความเรียง

ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

สมรรถภาพทางกายพื้นฐานของนักเรียนอายุ 10 ปี ปีการศึกษา 2545 พบว่า นักเรียนชาย อายุ 10 ปี มีค่าเฉลี่ยของการวิ่ง 50 เมตร คือ 9.47 วินาที ค่าเฉลี่ยของการขึ้นกระโดดไกล คือ 157.04 เซนติเมตร ค่าเฉลี่ยแรงบีบมือคือ 17.46 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยลูกนั่ง 30 วินาทีคือ 17.66 ครั้ง ค่าเฉลี่ย งอแขนห้อยตัวคือ 9.66 วินาที ค่าเฉลี่ยของการวิ่งเก็บของคือ 12.41 วินาที ค่าเฉลี่ยของการวิ่ง ทางไกล 600 เมตรคือ 3.06 นาทีและค่าเฉลี่ยของการงอตัวข้างหน้าคือ 6.84 เซนติเมตร

นักเรียนหญิงอายุ 10 ปี มีค่าเฉลี่ยของการวิ่ง 50 เมตร คือ 11.00 วินาที ค่าเฉลี่ยของการ ขึ้นกระโดดไกลคือ 152.93 เซนติเมตร ค่าเฉลี่ยแรงบีบมือคือ 17.58 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยลูกนั่ง 30 วินาทีคือ 16.68 ครั้ง ค่าเฉลี่ยงอแขนห้อยตัวคือ 7.68 นาที ค่าเฉลี่ยของการวิ่งเก็บของคือ 13.34 วินาที ค่าเฉลี่ยของการวิ่งทางไกล 600 เมตรคือ 3.65 นาทีและค่าเฉลี่ยของการงอตัวข้างหน้าคือ 7.44 เซนติเมตร

นักเรียนชายอายุ 11 ปี มีค่าเฉลี่ยของการวิ่ง 50 เมตร คือ 9.20 วินาที ค่าเฉลี่ยของการขึ้นกระโดดไกลคือ 167.13 เซนติเมตร ค่าเฉลี่ยแรงบีบมือคือ 19.91 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยลูกนั่ง 30 วินาที คือ 19.85 ครั้ง ค่าเฉลี่ยงอแขนห้อยตัวคือ 14.26 วินาที ค่าเฉลี่ยของการวิ่งเก็บของคือ 11.63 วินาที ค่าเฉลี่ยของการวิ่งทางไกลคือ 3.09 นาที และค่าเฉลี่ยของการงอตัวข้างหน้าคือ 7.14 เซนติเมตร

นักเรียนหญิงอายุ 11 ปี มีค่าเฉลี่ยของการวิ่ง 50 เมตร คือ 9.30 วินาที ค่าเฉลี่ยของการขึ้นกระโดดไกลคือ 152.31 เซนติเมตร ค่าเฉลี่ยแรงบีบมือคือ 18.77 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยลูกนั่ง 30 วินาที คือ 17.54 ครั้ง ค่าเฉลี่ยงอแขนห้อยตัวคือ 8.65 วินาที ค่าเฉลี่ยของการวิ่งเก็บของคือ 12.36 วินาที ค่าเฉลี่ยของการวิ่งทางไกล 800 เมตร คือ 3.81 นาที และค่าเฉลี่ยของการงอตัวข้างหน้าคือ 7.85 เซนติเมตร

นักเรียนชายอายุ 12 ปี มีค่าเฉลี่ยของการวิ่ง 50 เมตร คือ 9.00 วินาที ค่าเฉลี่ยของการขึ้นกระโดดไกล คือ 183.62 เซนติเมตร ค่าเฉลี่ยแรงบีบมือคือ 25.73 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยลูกนั่ง 30 วินาที คือ 20.12 ครั้ง ค่าเฉลี่ยดึงข้อราวเดี่ยวคือ 6.70 ครั้ง ค่าเฉลี่ยของการวิ่งเก็บของคือ 11.43 วินาที ค่าเฉลี่ยของการวิ่งทางไกล 1,000 เมตร คือ 4.82 นาที และค่าเฉลี่ยของการงอตัวข้างหน้าคือ 7.58 เซนติเมตร

นักเรียนหญิง อายุ 12 ปี มีค่าเฉลี่ยของการวิ่ง 50 เมตร คือ 11.00 วินาที ค่าเฉลี่ยของการขึ้นกระโดดไกลคือ 182.91 เซนติเมตร ค่าเฉลี่ยแรงบีบมือคือ 24.35 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยลูกนั่ง 30 วินาทีคือ 18.02 ครั้ง ค่าเฉลี่ยงอแขนห้อยตัวคือ 9.68 วินาที ค่าเฉลี่ยของการวิ่งเก็บของคือ 12.40 วินาที ค่าเฉลี่ยของการวิ่งทางไกล 800 เมตร คือ 4.53 นาที และค่าเฉลี่ยของการงอตัวข้างหน้าคือ 9.95 เซนติเมตร

เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างนักเรียนหญิงและนักเรียนชายไม่ต่างกัน

Independent Study Title	Physical Fitness of Primary School Students 10-12 Years old, Phrae Province		
Author	Mr. Intrarak Internoralaksana		
M.S.	Sports Science		
Examining Committee	Assoc. Prof. Manus	Yodcomme	Chairman
	Assoc. Prof. Dr. Napon	Summa	Member
	Assist. Prof. Peanchai	Comrong	Member

Abstract

The purpose of research to study basic physical fitness of 1,360 students in primary school in Phrae Province. (Age 10, 11 and 12 Years old) Eight items of basic physical fitness were tested. The data were analyzed by the SPSS for windows, obtaining arithmetic means and standard deviations to determine and T-test.

The finding of the study were as follows :

Efficiency in basic physical fitness of 10 ,11 and 12 Years old students.

Boys, 10 Years old.

50 meters Run	=	9.47	seconds.
Standing Broad Jump	=	157.04	centimeters.
Grip Strength	=	17.46	kilograms.
Sit-ups in 30 seconds	=	17.66	times.
Flaked-Arm Hang	=	9.66	seconds.
Shuttle Run	=	12.41	seconds.
Distance Run 600 meters	=	3.06	minutes.
Trunk Forward Flexion	=	6.84	centimeters.

Girls, 10 Years old.

50 meters Run	=	11.00	seconds.
Standing Broad Jump	=	152.93	centimeters.
Grip Strength	=	17.58	kilograms.
Sit-ups in 30 seconds	=	16.68	times.
Flaked-Arm Hang	=	7.68	seconds.
Shuttle Run	=	13.34	seconds.
Distance Run 600 meters	=	3.65	minutes.
Trunk Forward Flexion	=	7.44	centimeters.

Boys, 11 50 Years old.

meters Run	=	9.20	seconds.
Standing Broad Jump	=	167.13	centimeters.
Grip Strength	=	19.91	kilograms.
Sit-ups in 30 seconds	=	19.85	times.
Flaked-Arm Hang	=	14.26	seconds.
Shuttle Run	=	11.63	seconds.
Distance Run 600 meters	=	3.09	minutes.
Trunk Forward Flexion	=	7.14	centimeters.

Girls, 11 Years old.

50 meters Run	=	9.30	seconds.
Standing Broad Jump	=	152.31	centimeters.
Grip Strength	=	18.77	kilograms.
Sit-ups in 30 seconds	=	17.54	times.
Flaked-Arm Hang	=	8.65	seconds.
Shuttle Run	=	12.36	seconds.
Distance Run 600 meters	=	3.81	minutes.
Trunk Forward Flexion	=	7.85	centimeters.

Boys, 12 Years old.

50 meters Run	=	9.00	seconds.
Standing Broad Jump	=	183.62	centimeters.
Grip Strength	=	125.73	kilograms.
Sit-ups in 30 seconds	=	20.12	times.
Pull-Ups	=	6.70	seconds.
Shuttle Run	=	11.43	seconds.
Distance Run 1000 meters	=	4.82	minutes.
Trunk Forward Flexion	=	7.58	centimeters.

Girls, 12 Years old.

50 meters Run	=	11.00	seconds.
Standing Broad Jump	=	182.91	centimeters.
Grip Strength	=	24.35	kilograms.
Sit-ups in 30 seconds	=	18.02	times.
Pull-Ups	=	9.68	seconds.
Shuttle Run	=	12.40	seconds.
Distance Run 800 meters	=	4.53	minutes.
Trunk Forward Flexion	=	9.95	centimeters.

Physical fitness of Boy and Girl students were not different.