

การพัฒนาเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสม กับสมณสารูป

THE STUDY ON GROWTH AND DIETARY BEHAVIOR OF SCHOOL CHILDREN IN UPPER NORTH, 2013

สิริราไพ ภูธรใจ, วรณยุพา หนันตะ, อโนชา วิบุลสาร, กิ่งพิกุล ชำนาญคง
ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับสามเณร 2) สร้างและจัดทำเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของสามเณร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย คือ สามเณรที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 ของโรงเรียนพระปริยัติธรรม จ.เชียงราย พะเยา แพร่ และน่าน จำนวน 7,574 รูป และใช้ตารางเทียบขนาดของประชากรกับขนาดของตัวอย่างของ Krejcie และ Morgan ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,729 รูป โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากโรงเรียนพระปริยัติธรรม 13 แห่ง จากทั้งหมด 52 แห่ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7 – 18 ปี ของกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2555 จำนวน 4 รายการและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จำนวน 1 รายการ ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อถือได้ (Reliability) แล้ว วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายทุกรายการของสามเณรอายุ 13 – 18 ปี แล้วจึงสร้างเกณฑ์มาตรฐานของสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการของแต่ละกลุ่มอายุ โดยใช้คะแนนมาตรฐาน “ที” (T-Score) ผลการวิจัยพบว่าแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับสามเณรอายุ 13 – 18 ปี ในโรงเรียนพระปริยัติธรรมจังหวัดเชียงราย พะเยา แพร่ และน่าน ซึ่งประกอบด้วย 5 รายการ คือ ดัชนีมวลกาย ไขมันใต้ผิวหนัง นั่งอตัวไปข้างหน้า ลูก – นั่ง 60 วินาที และยกเข่าสูงอยู่กับที่ 3 นาที มีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ และได้จัดทำเกณฑ์มาตรฐาน(Norm)สมรรถภาพทางกายทั้ง 5 รายการของสามเณรที่มีอายุ 13 – 18 ปี ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม จ.เชียงราย พะเยา แพร่ และน่าน เพื่อนำไปเผยแพร่ให้ความรู้แก่ครูและสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมจำนวน 59 โรงเรียนให้สามารถดำเนินการประเมินผลสมรรถภาพทางกายและส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับสามเณรได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

THE STUDY ON GROWTH AND DIETARY BEHAVIOR OF SCHOOL CHILDREN IN UPPER NORTH, 2013

The purpose of research was to develop a physical fitness testing protocol and produce norms of physical fitness for Buddhism novices. Samples were recruited from a population of 7,574 novices studying in secondary school grade 1 – 6 of Buddhism study schools in 4 Northern provinces of Thailand, Chiang Rai, Phayao, Phrae and Nan. The number of recruited samples was 1,729 novices by using Krejcie and Morgan sampling size table. Sample sampling 13 out of 51 schools was done. Study protocol used was 4 aspects of physical fitness testing protocol of Physical Education Department, Ministry of Education and Sport, 2012 for Thai children and teenagers between 7 and 18 years old and 1 additional aspect developed by study team. The additional aspect of testing was qualified in validity and reliability. Mean and standard deviation of 5 aspects were analyzed for teenagers Buddhism novices between 13 – 18 years old. After that Norms of physical fitness for each aspect in different age groups were analyzed using T-Score analysis. Results showed that body mass index, skin fold thickness, sit and reach, sit – ups 60 seconds and 3 minutes step can be used for physical fitness testing with significant validity and reliability. After the results of the study were achieved, Norms of Physical fitness was educated to teachers and Buddhism novices in 59 Buddhism study schools in 4 provinces to use as guideline for physical fitness Testing and health promotion in Buddhism novices.