

# การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

อาจารย์รวิวรรณ สือสุวรรณ  
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

## การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)

จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายจะเห็นได้ว่า ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกายจะส่งผลดีอย่างมากต่อร่างกายในด้านต่างๆ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ โดยในแต่ละองค์ประกอบจะมีคุณลักษณะที่แตกต่างกันไป จากความสำคัญดังกล่าว ควรจะต้องมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้ทราบถึงสภาวะของร่างกาย ให้สอดคล้องกับภารกิจหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน

# การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)

ดังนั้น การทดสอบสมรรถภาพทางกายจึงเป็นกระบวนการสำคัญเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลสมรรถภาพทางกายที่ตรงกับสภาวะร่างกายในปัจจุบัน ในกระบวนการทดสอบต้องดำเนินการทดสอบอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เช่นนั้นผลการทดสอบอาจไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริง และไม่นำไปสู่การพัฒนาที่ไม่สอดคล้องกับสภาวะร่างกาย เช่น การเลือกกรายการทดสอบ , การบริหารร่างกายไม่ถูกต้อง , การใช้เกณฑ์การประเมินที่ไม่เหมาะสม



# การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)

ดังนั้น ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดควร  
ดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อนำผลการทดสอบไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรม  
การออกกำลังกาย และเพื่อสร้างเสริมพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้มีประสิทธิภาพ  
ต่อไป



# สมรรถนะทางการกีฬากับการทดสอบ (Sport Performance and Testing)

ในการทดสอบสมรรถนะของนักกีฬาจะมีความสำคัญอย่างมากสำหรับนักกีฬาและผู้ฝึกสอนนักกีฬา เนื่องจากข้อมูลจากการทดสอบจะเป็นข้อมูลสำคัญในการพัฒนาสมรรถนะทางการกีฬา ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ต่างๆดังนี้

1. เป็นการวินิจฉัยเกี่ยวกับองค์ประกอบพื้นฐานทางสรีรวิทยาของนักกีฬา และเป็นข้อมูลสำหรับการพัฒนา
2. ช่วยสำหรับการจัดอันดับในการคัดเลือกนักกีฬาตามวัตถุประสงค์การทดสอบ
3. เป็นแนวทางในการคาดการณ์สมรรถนะของนักกีฬา

4. ใช้ในการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกหรือการฝึกซ้อม
5. ใช้ในการติดตามการพัฒนาของสมรรถนะของนักกีฬา
6. ใช้เป็นข้อมูลในการออกแบบและปรับปรุงปริมาณการฝึก เช่น ความหนัก ความบ่อย และความนาน

การทดสอบเพื่อประเมินสมรรถนะทางการกีฬาจะทำให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายสามารถประเมินข้อมูลเพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพโดยรวมของการออกกำลังกาย



# สมรรถนะทางการกีฬากับการทดสอบ (Sport Performance and Testing)

โดยเฉพาะข้อมูลการทดสอบความแข็งแรงที่เก็บรวบรวมอย่างสม่ำเสมอ จะสามารถนำมาใช้ในการตรวจสอบการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะทำให้เห็นประสิทธิภาพโดยรวมของการพัฒนาความแข็งแรงตามแผนการฝึกและหากการพัฒนาความแข็งแรงน้อยกว่าเป้าหมายอาจต้องมีการปรับโปรแกรมระกวางการฝึกเพื่อให้การฝึกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสำหรับบุคคลทั่วไปข้อมูลพื้นฐานในด้านสุขภาพจากการทดสอบจะเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับการพัฒนาร่างกายเพื่อให้ร่างกายมีองค์ประกอบที่เหมาะสมและเพียงพอต่อการดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

# สมรรถนะทางการกีฬากับการทดสอบ (Sport Performance and Testing)

ในส่วนของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล (Personal Trainers) สามารถใช้ข้อมูลจากการทดสอบเพื่อแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาการของผู้เข้ารับการฝึก และช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าใจในภาพรวมของการเปลี่ยนแปลงจากการออกกำลังกายตามโปรแกรมที่กำหนด





# รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนไทย

# รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนไทย

รายการ ที่	องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกาย	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย			
		สำหรับเด็กไทย อายุ 4-6 ปี	สำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 7-18 ปี	สำหรับประชาชนทั่วไป อายุ 19-59 ปี	สำหรับผู้สูงอายุ อายุ 60 – 69 ปี
1.	องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)	ดัชนีมวลกาย(Body Composition) - ชั่งน้ำหนัก (Weight) - วัดส่วนสูง (Height)	ดัชนีมวลกาย(Body Composition) - ชั่งน้ำหนัก (Weight) - วัดส่วนสูง (Height)	ดัชนีมวลกาย(Body Composition) - ชั่งน้ำหนัก (Weight) - วัดส่วนสูง (Height)	ดัชนีมวลกาย(Body Composition) - ชั่งน้ำหนัก (Weight) - วัดส่วนสูง (Height)
2.	ความอ่อนตัว (Flexibility)	นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	แตะมือด้านหลัง (Back Scratch Test)

# รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนไทย

รายการ ที่	องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกาย	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย			
		สำหรับเด็กไทย อายุ 4-6 ปี	สำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 7-18 ปี	สำหรับประชาชนทั่วไป อายุ 19-59 ปี	สำหรับผู้สูงอายุ อายุ 60 – 69 ปี
3.	ความแข็งแรงและความ ทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength and Endurance)	งอแขนยกน้ำหนัก 30 วินาที (Bicep Curl 30 Seconds)	ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)	แรงบีบมือ (Hand Grip Strength)	
		ลุก – นั่ง 30 วินาที (30 Seconds Sit Ups)	ลุก – นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups)	ยืน – นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand)	ยืน – นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Chair Stand)

# รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

## สำหรับประชาชนไทย

รายการ ที่	องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกาย	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย			
		สำหรับเด็กไทย อายุ 4-6 ปี	สำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 7-18 ปี	สำหรับประชาชนทั่วไป อายุ 19-59 ปี	สำหรับผู้สูงอายุ อายุ 60 – 69 ปี
4.	ความทนทานของระบบ หัวใจและไหลเวียนเลือด		ยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)	ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)	ยืนยกเข้าขึ้นลง 2 นาที (2 Minutes Step Up and Down)
5.	การทรงตัว (Balance)	วิ่งเก็บของและวิ่งอ้อม หลัก (Shuttle and Zig Zag Run)			เดินเร็วอ้อมหลัก (Agility Course)

# รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนไทย

รายการ ที่	องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกาย	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย			
		สำหรับเด็กไทย อายุ 4-6 ปี	สำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 7-18 ปี	สำหรับประชาชนทั่วไป อายุ 19-59 ปี	สำหรับผู้สูงอายุ อายุ 60 – 69 ปี
6.	ความเร็ว (Speed)	วิ่งเร็ว 20 เมตร (20 meter Dash)			
7.	พลังกล้ามเนื้อ (Power)	ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)			