



การปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายและ การดูแลรักษาเครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย

อาจารย์รวิวรรณ สือสุวรรณ

สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

หลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นวิธีที่ใช้ในการประเมินสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคล เพื่อจะได้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายของแต่ละองค์ประกอบว่าเป็นอย่างไร ซึ่งในการทดสอบสมรรถภาพทางกายนั้นควรจะต้องทราบหลักของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งจะทำให้การดำเนินการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์มากที่สุด ประเด็นสำคัญอีกประการสำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คือ การนำข้อมูลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายไปใช้ประโยชน์ให้คุ้มค่า



หลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. เหตุผลหลักสำหรับการทดสอบ

2. การทดสอบเป็นเพียงกระบวนการประเมินสภาพร่างกาย

3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่ควรกลายเป็นการแข่งขัน

4. สมรรถภาพทางกายของคนคนหนึ่งไม่ควรนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่น

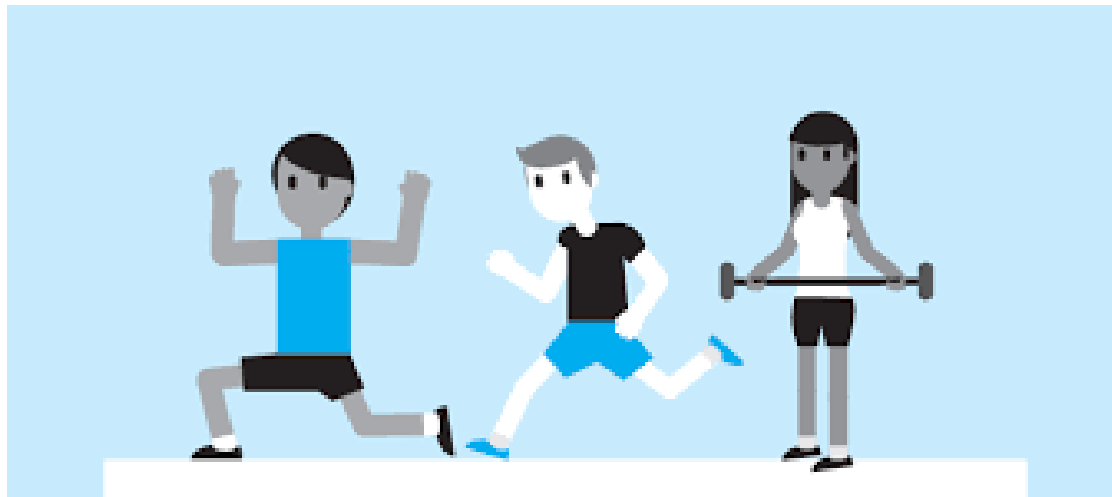
5. ผลของการทดสอบไม่ควรนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับประเมินผลการเรียน

6. กิจกรรมการทดสอบควรเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

หลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. เหตุผลหลักสำหรับการทดสอบ

เพื่อให้ทราบถึงข้อมูลสมรรถภาพทางกายส่วนบุคคลที่อาจจะนำไปพัฒนาโปรแกรมสำหรับการออกกำลังกายเพื่อเป็นแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง และเป็นแนวทางเพื่อที่จะไปถึงศักยภาพสูงสุดของตนเอง โดยจะเป็นวัตถุประสงค์หลักของการทดสอบ



หลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. การทดสอบเป็นเพียงกระบวนการประเมินสภาพร่างกาย

จากข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทำให้ทราบได้ว่าจะจัดการอย่างไร เพื่อให้ข้อมูลการทดสอบมีคุณค่าอย่างแท้จริง ซึ่งประเด็นดังกล่าวจะเห็นได้ว่า กระบวนการทดสอบเป็นขั้นตอนแรก การวัดผลการทดสอบจะเป็นขั้นตอนต่อมา และ นำผลที่วัดได้จากแบบทดสอบไปเทียบกับเกณฑ์ เพื่อตีค่าหรือประเมินผลการทดสอบ หลังจากเสร็จสิ้นการประเมินผลจะเป็นวัตถุประสงค์สำคัญอีกประการของการทดสอบ คือ การนำผลไปใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสร้างเสริมในส่วนที่ยังต้องมีการปรับปรุงเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์

หลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่ควรกลายเป็นการแข่งขัน

จากวัตถุประสงค์ของการทดสอบคือการตรวจสอบสภาพร่างกาย การจัดบรรยากาศของการทดสอบเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญที่จะทำให้การทดสอบเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย ดังนั้น ผู้ควบคุมการทดสอบควรทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทดสอบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติด้วยความตั้งใจ ไม่แข่งกันเองซึ่งอาจจะนำไปสู่การบาดเจ็บ



หลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. สมรรถภาพทางกายของบุคคลหนึ่งไม่ควรนำไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น

เนื่องจากแต่ละบุคคลมีบริบทร่างกายที่แตกต่างกันและอาจทำให้เกิดเจตคติไม่ดีต่อการทดสอบได้ ประเด็นดังกล่าวควรมีการชี้แจงถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากการทดสอบ



หลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

5. ผลของการทดสอบไม่ควรนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับประเมินผลการเรียน

ควรนำผลการทดสอบไปใช้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการทดสอบ เช่น ในการเรียนการสอนพลศึกษา จะเห็นได้ว่าการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นเนื้อหาหนึ่งของการจัดการเรียนการสอน ดังนั้น การประเมินในเนื้อหาดังกล่าวจึงควรหลีกเลี่ยงการให้คะแนนจากผลการทดสอบโดยตรง ควรจะให้คะแนนในเชิงพัฒนาการ ซึ่งจะทำให้เกิดแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายและเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในส่วนที่ไม่สมบูรณ์

หลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

6. กิจกรรมการทดสอบควรเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

ในการทดสอบควรดำเนินการจัดกิจกรรมการทดสอบ การเตรียมความพร้อมในด้านสถานที่ และบรรยากาศที่จูงใจต่อการทดสอบเพื่อที่จะทำให้ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ



การบริหารร่างกายก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นกระบวนการที่สำคัญสำหรับการตรวจสอบสภาพร่างกายผลที่ได้จากการทดสอบจะมีความสอดคล้องกับสภาพร่างกาย และข้อมูลจากการทดสอบจะเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายและเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย



การบริหารร่างกายก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การเตรียมตัวก่อนการทดสอบ

1. การตรวจสอบและ
การจัดเตรียมพื้นที่

2. การจัดวาง
ตำแหน่งการทดสอบ
รายการต่างๆ

3. จัดให้มีหน่วยช่วยเหลือ
เกี่ยวกับการใช้สิ่งอำนวยความสะดวก

4. ควรตรวจสอบ
มาตรฐานอุปกรณ์เพื่อให้
การวัดมีความคงที่

5. ตรวจสอบอุปกรณ์
ทั้งหมดที่จะใช้ในการ
ทดสอบ

6. มีการเตรียม
อุปกรณ์สำรองหรือ
เครื่องมือต่างๆ

7. นำสำเนาเอกสาร
ของทุกแบบฟอร์มที่
เกี่ยวข้อง

8. ควรมีการอบอุ่นร่างกาย
ในลักษณะส่วนบุคคลก่อน
การทดสอบ

9. ควรมีการจัดเตรียมสถานที่
สำหรับพัก , ก่อนการทดสอบและ
หลังการทดสอบ

การบริหารร่างกายก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การดำเนินการทดสอบ

1. จัดสภาพแวดล้อมของการทดสอบที่จูงใจและหลีกเลี่ยงการใช้ผลการทดสอบเพื่อการลงโทษ
2. ควรจัดการทดสอบในสภาพแวดล้อมที่ผู้เข้ารับการทดสอบรู้สึกสะดวกสบายและใช้ความพยายามอย่างดีที่สุด
3. ในระหว่างการทดสอบควรเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการทดสอบให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
4. ไม่ควรหยอกล้อหรือมีการเยาะเย้ยในระหว่างทำการทดสอบ
5. ใช้ผลการทดสอบเพื่อกำหนดเป้าหมายการออกกำลังกายที่เหมาะสม

การดูแลเครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ก่อนทำการทดสอบ

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของเครื่องมือการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละชิ้น มีความชำรุดเสียหายหรือเป็นอันตรายต่อการทดสอบ

2. ตรวจสอบความพร้อมของเครื่องมือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พลังงานของเครื่องมือพร้อมใช้งาน หรือ ควรเปลี่ยนก่อนการทดสอบ

3. ทำความสะอาดเครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. จัดวางเป็นชุดการทดสอบ หรือ ตามรายการการทดสอบที่ผู้จัดการทดสอบเลือกไว้

การดูแลเครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย

หลังทำการทดสอบ

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของเครื่องมือการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละชิ้น มีความชำรุดเสียหายเกิดขึ้นจากการทดสอบหรือไม่

2. ตรวจสอบปริมาณพลังงานของเครื่องมือที่ใช้ไปในการทดสอบ

3. ทำความสะอาดเครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังจากมีผู้เข้ารับการทดสอบ

4. จัดเก็บอุปกรณ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายไว้ในกล่องของเครื่องมือแต่ละชนิดเพื่องานต่อการจัดเก็บและรักษาเครื่องมือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย