

บรรณานุกรม



ส่งเสริมพลศึกษา, กอง, กรมพลศึกษา, การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน. พระนคร: 2511. (อัครสำเนา.)

ทำเนียบนายกรัฐมนตรี, สำนัก. ประมวลคำปราศรัย สภาสัน และคำขวัญของ พงศา จอมพล
ณอม กิตติขจร นายกรัฐมนตรี. พระนคร: โรงพิมพ์สำนักทำเนียบนายกรัฐมนตรี,
2509.

รอง ศยามานนท์. ประวัติศาสตร์วงกีฬานานาชาติ. พระนคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2495.

ลาวัณย์ โทเจริญ. "การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางร่างกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นโรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กับ โรงเรียนรัฐบาลอื่น,"
วิทยานิพนธ์ตามมติตติ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2508.

วิจิตร ศรีสอาน. "ศิลปศาสตร์กับวิชาชีพ. พระนคร: 2511. (อัครสำเนา.)

วรศักดิ์ เพียรชอบ. "ความหมายและวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา," พลศึกษาสาร,
ปีที่ 1 เล่ม 11, 2512.

วิสามนุตศึกษา, กรม. รายงานการศึกษาระหว่างปี 2510. พระนคร: โรงพิมพ์คุรุสภา,
2511.

สังข์ อิศรางกูล ณ อยุธยา. ประวัติการศึกษาระหว่างโลก. พระนคร: โรงพิมพ์ห้างสมุค,
2496.

หล่อ สีสะชาติ. "ประวัติพลศึกษา," พลศึกษาสาร ปีที่ 2 ฉบับที่ 15, 2512.

- Bucher, Charles A., Foundation of Physical Education, 3^d ed ST.Louis
The C.V. Mosby Company, 1960.
- Daniels, Arthur S. Adapted Physical Education. New York: Harper
and Brother, 1954.
- Hraus, Hans, and Hirschland, Ruth P. "Minimum Muscular Fitness Test
in School Children," AAHPER Research Quarterly, Vol. 25
(May, 1954), PP. 178-188.
- Irsan, M.A. The Motor Ability Test. Report to the Inaugural Meeting
for ICSPFT. Japan Amateur Sport Association, August, 1967.
- Kenedy, John F. "A President Message to the Schools on Physical Fitness
of Youth," Journal of Health Physical Education and Recreation,
Vol. 20 (September) 1961.
- Pilot Study Report on ICSPFT Standard Tests Submitted to IV Research
Meeting, October 5-6, 1968, Mexico City.
- Ponthieus, N.A., and Baker, D.G. "An Analysis of The AAHPER Youth
Fitness Test," AAHPER Research Quarterly, Vol. 35 No.4
(December, 1965), PP. 51-593.
- Rosenstein, Irwin, and Frost, B. Renben "Physical Fitness of Senior
High School Boys and Girls Participating in Selected Physical
Education Program in New York State," AAHPER Research Quarterly,
Vol.35, No. 3 (October, 1964), PP.357-448.

Sharman, Jackson R. Introduction to Physical Education. New York:
A.S. Barnes and Company, 1945.

The American Red Cross, Swimming and Diving. New York: Doubleday
and Company, Inc., 1938.

Van Dalen, Deobold B., Mitchell, Elmer D., and Bennett, Bruce L.,
A world History of Physical Education. Englewood Cliff:
Prentice-Hall, Inc., 1953.

Willgosse, Carl E. Evaluation in Health Education and Physical
Education: New York. McGraw Hill Book Company, Inc., 1961.

ภาคผนวก

ภาคผนวก

ข้อทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ

(สำหรับชาย)

1. วิ่ง 50 เมตร เมื่อให้สัญญาณว่า "เข้าที่" ผู้รับการทดสอบยืนให้เท้าหนึ่งเท้าแตะจุดเส้นเริ่ม โดยไม่ต้องยกตัวในท่าออกวิ่ง เมื่อพร้อมแล้วให้สัญญาณปล่อยตัว ผู้รับการทดสอบวิ่งเต็มที่ไปตามทางที่กำหนดจนถึงเส้นสุทธาระยะ การคิดคะแนนถือเวลาเป็นเกณฑ์อย่างต่ำที่คนนิยมตัวแรกของวินาที ในการวิ่งผู้ถูกทดสอบไม่ใช้รองเท้าแตะ
2. ยืนกระโดดไกล ผู้รับการทดสอบยืนให้ปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม หลังจากเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหลังและก้มตัวไปข้างหน้าแล้ว เมื่อได้จังหวะก็เหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหน้าอย่างแรง พร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด ให้ประลองได้สองครั้ง เอาครั้งที่ไกลที่สุด การคิดคะแนน ถือระยะห่างที่กระโดดได้เป็นเซนติเมตร โดยวัดจากเส้นเริ่มไปยังรอยสันเท้าข้างที่ไกลที่สุด ถ้าผู้รับการทดสอบเสียหลักหงายหลังมือแตะพื้นถือว่าใช้ไม่ได้ให้ประลองใหม่
3. แวงบิ๊บ ผู้รับการทดสอบจับเครื่องวัดแรงบีบในท่าที่เหมาะสมให้ เป็นเส้นตรงกับแขนตอนล่าง และปล่อยห้อยลงไปใกล้ขาตอนบนต่อนิ้วของคู่ที่ 2 ควรกำเครื่องมือให้กระชับและรั้งกับน้ำหนักของเครื่องวัด แล้วบีบน้ำหนักกับน้ำหนัก ให้สามของน้ำหนักแม่เมื่อจตหรือเกยปลายนิ้ว เมื่อจับเครื่องวัดบีบแล้วยกให้ห่างจากลำตัว บีบเครื่องวัดเต็มที่ โดยใช้แรงให้มากที่สุด ให้ประลองด้วยมือทั้งสองข้าง ซ้ำละ 2 ครั้ง แล้วบีบที่ถนัดแต่ละครั้งไว้โดยพิจารณาครั้งที่ดีที่สุด ระหว่างทดสอบไม่ให้มือหรือเครื่องวัดถูกร่างกายหรือวัตถุอื่นใด และไม่อนุญาตให้เหวี่ยงหรือโยนตัวอัด การคิดคะแนนคิดแรงเป็นกิโลกรัม
4. ลูกนั่งใน 30 วินาที ผู้รับการทดสอบนอนหงายบนเบาะหรือพื้นราบ เท้าวางห่างกันประมาณ 30 เซนติเมตร เท้าองตั้งเป็นมุมฉาก ใต้หัวมือสอดประสานกันที่ท้ายทอย คุกเข่าระหว่างเท้าผู้นอนโดยกดหลังเท้าผู้นอนไว้ทั้งสองข้าง เพื่อให้เท้าของผู้นอนติดกับพื้นหรือเบาะ เมื่อพร้อมแล้วให้สัญญาณ "เริ่ม" ผู้นอนลุกขึ้นสู่ท่านั่งพร้อมกับก้มศีรษะลงในระหว่างเข้าทั้งสอง

และหุบข้อศอกไปข้างหน้า แล้วนอนลงให้หลังและมือจกเบาๆ แล้วกลับลุกขึ้นสู่ท่านั่งติดต่อกันไป
อย่างรวดเร็วจนให้ได้จำนวนครั้งให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ภายในเวลา 30 วินาที การกั
ตะแนนนับจำนวนครั้งของการลุกนั่งที่ถูกลักษณะบริบูรณ์ใน 30 วินาที โดยนิ้วมือทั้งสองต้องสอด
ประสานกันอยู่พิงท้ายพอย และเข่าอยู่ในท่ามุมฉากตลอดเวลา หลังและคอจะต้องกลับไป อยู่ใน
ตำแหน่งที่เริ่มต้นทุกครั้ง โดยให้หลังมือสัมผัสพื้นและไม่แก้งตัวขึ้น โดยใช้ข้อศอกกันพื้น ต้องทำ
ติดต่อกันไปโดยไม่หยุดพัก แต่ถ้าจำเป็นต้องหยุดพักนิคหน้าอย่ารีบสรี

5. คืบข้อ ผู้รับการทดสอบก้าวจากม้าที่วางอยู่ไกลราว จีบราวเกือบหรือไม้เท้าด้วยท่าจับคว่ำ
มือให้ห่างกันเท่าช่วงไหล่ แขนเหยียด เท้าพื้นพื้น เมื่ออยู่ในท่าตั้งต้นพร้อมแล้วให้สัญญาณ "เริ่ม"
ผู้รับการทดสอบงอแขนถึงตัวขึ้น จนลูกกางพื้นระดับราว หรือไม้เท้า แล้วปล่อยตัวลงสู่ท่าตั้งต้น
แขนเหยียดโดยไม่ต้องหยุดให้ท่าซ้ำอย่างนี้ต่อไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าผู้รับการทดสอบ
หยุดพักนานเกินไปเช่น 2 หรือ 3 วินาทีขึ้นไป หรือไม่สามารถถึงให้ลูกกางพื้นราวติดกัน 2 ครั้ง
ให้ บุติการประลอง ไม่อนุญาตให้ผู้รับการทดสอบแวงหรือเตะขา โดยผู้ทดสอบเหยียดแขนให้
ทาดหน้าขาของผู้รับการทดสอบ ลักษณะแนนนับจำนวนครั้งที่ตั้งกางขึ้นพื้นราว

6. วิ่งเก็บของ ท่าทางวิ่งระยะ 10 เมตร ระหว่างเส้นขนาน 2 เส้น หลังเส้นเริ่มและเส้น
สุดระยะมีวงกลมเส้นผ่าศูนย์กลาง 50 เซนติเมตร สัมผัสอยู่ วางท่อนไม้ขนาด 5 x 5 x 10
เซนติเมตร 2 ท่อน ที่วงกลมนอกเส้นสุดระยะ เมื่อให้สัญญาณเข้าที่ ผู้รับการทดสอบยืนหลังเส้น
เริ่ม ให้เท้าข้างหนึ่งจกเส้นเริ่ม พร้อมแล้วสั่ง "ไป" ผู้รับการทดสอบออกวิ่งไปยังเส้นสุด
ระยะเก็บไม้ที่วางอยู่ในวงกลมนอกเส้นสุดระยะมาต่อหนึ่ง แล้ววิ่งกลับมาวางท่อนไม้ลงในวงกลม
หลังเส้นเริ่ม แล้ววิ่งกลับไปหยิบไม้อีกท่อนหนึ่งแล้ววิ่งกลับมาวางในวงกลมโดยเร็วที่สุด อนุญาต
ให้ประลอง 2 ครั้ง และบันทึกเวลาที่เร็วที่สุด การกัตะแนนจกเวลาเป็นทศนิยมตัวแรกของวินาที
ตั้งแต่เริ่มออกวิ่งจนถึงขณะที่วางไม้ท่อนที่สองลงในวงกลม

7. วิ่งทางไกล 1,000 เมตร สำหรับชายอายุ 12 ปี และ มากกว่า 12 ปีขึ้นไป เมื่อให้
สัญญาณเข้าที่ ผู้รับการทดสอบยืนให้เท้าข้างหนึ่งแตะเส้นเริ่ม เมื่อพร้อมและนั่งผู้ปล่อยคำสั่ง
"ไป" ผู้รับการทดสอบออกวิ่งไปตามทางที่วางตนให้ โดยให้เร็วที่สุดที่จะเร็วได้ แม้ว่าจะ
อนุญาตให้เดินได้ แต่ก็ยังเน้นความสำคัญในเรื่องความเร็วอยู่ การกัตะแนนบันทึกเวลาอย่างต่ำ
เป็นครึ่งของวินาทีจนจบระยะทางวิ่ง

สูตรที่ใช้ในการวิจัย

$$1. \quad \bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$2. \quad S.D. = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

$$3. \quad t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{N_1} + \frac{s_2^2}{N_2}}}; \quad df. = N_1 + N_2 - 2$$

ประวัติการศึกษา

นาย พงศ์ เกิดแก้ว

ศาสตราจารย์บัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2506

อาจารย์ โท แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย