ระดับสมรรถภาพทางกายผู้ต้องขังทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง
Levels of Physical Fitness of Prisoner in Central Correctional Institution for Young Offenders

ภาณุ กุศลวงศ์ *
ทศพล ธานี**
สาธิน ประจันบาน***
* ** ***ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
*Corresponding author. E-mail: p.kusolwong@gmail.com

บทคัดย่อ
การศึกษาครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายผู้ต้องขังทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ต้องขัง ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง ที่เข้าร่วมโครงการอบรมกีฬาของทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เป็นเพศชาย จำนวน 200 คน อายุระหว่าง 18-25 ปี โดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 12 รายการ ได้แก่ 1.วัดปริมาณไขมันในร่างกาย 2.วัดความอ่อนตัว 3.ทดสอบแรงบีบมือ 4.ทดสอบแรงเหยียดขา 5.ทดสอบดันพื้น 1 นาที 6.ทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที 7.ทดสอบยืนกระโดดไกล 8.ทดสอบทุ่มบอล 9.ทดสอบการกระโดด 6 เหลี่ยม 10.ทดสอบวิ่ง 40 เมตร 2 รอบ 11.ทดสอบการวิ่งเพิ่มระยะความเร็ว 12.ทดสอบวิ่ง 35 เมตร 6 รอบ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์และเปรียบเทียบกับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายนักกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า ระดับสมรรถภาพทางกาย พบว่า ผู้ต้องขังมีปริมาณไขมันเฉลี่ย 24.4 เปอร์เซ็นต์ มีความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขน เฉลี่ย 0.7 กก./นน.กก. มีความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา เฉลี่ย 2.76 กก./นน.กก. มีความอ่อนตัวด้านหน้า เฉลี่ย 13.174 ซ.ม มีความเร็วในการวิ่ง 40 ม. เฉลี่ย 6.35 วินาที มีความเร็วในวิ่งเก็บของ เฉลี่ย 11.78 วินาที มีความสามารถ

ในการกระโดด 6 เหลี่ยม เฉลี่ย 14.16 วินาที มีพลังในการยืนกระโดดไกล เฉลี่ย 196 ซม. มีพลังในการทุ่ม Medicine Ball เฉลี่ย 5.53 ม. มีความสามารถในการลุกนั่ง 1 นาที เฉลี่ย 44 ครั้ง มีความสามารถในการดันพื้น 1 นาที เฉลี่ย 38 ครั้ง มีสมรรถภาพการทำงานแบบใช้ออกซิเจน (MFT) เฉลี่ย 35.4 มล/กก/นาที และมีสมรรถภาพการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Rast) เฉลี่ย 6.06 วัตต์/กก. สรุปผลการวิจัย ผู้ต้องขังมีระดับสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ดีมาก 1 รายการ คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน อยู่ในเกณฑ์ดี 2 รายการ คือ ปริมาณไขมัน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง 8 รายการ คือ ความอ่อนตัวด้านหน้า ความเร็วในการวิ่ง 40 ม. การกระโดด 6 เหลี่ยม ยืนกระโดดไกล การทุ่ม Medicine Ball ลุกนั่ง 1 นาที ดันพื้น 1 นาที การทำงานแบบใช้ออกซิเจน (MFT) อยู่ในเกณฑ์ต่ำ 1 รายการ คือ การทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Rast) และอยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก 1 รายการ คือ ความเร็วในวิ่งเก็บของ

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกาย, ผู้ต้องขัง, ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง

Abstract

The objective of this research was to study the levels of physical fitness of prisoner in Central Correctional Institution for Young Offenders. Subjects were 200 male prisoners, age between 18 - 25 years old, from the Central Correctional Institution for Young Offenders who involved in the Central Correctional Institution's sport program. Subjects were selected by specific random sampling. Physical fitness test was consisted of 11 items 1) body fat test, 2) flexibility test, 3) hand grip test, 4) leg strength test, 5) 1 minute push-ups test, 6) 1 minute sit-up test, 7) vertical jump test, 8) standing long jump test, 9) overhead throw test, 10) 3 shuttle run test, 11) hexagon test, 12) sprint 40 m. for 2 rounds test, 13) multistage fitness test, 14) Running-based Anaerobic Sprint Test : RAST and 15) triple jump test using for collecting data and comparing with the physical fitness criterion of university athletes. The results were as follows Level of physical fitness data: The mean of body fat was 24.4% muscle strength of arm was 0.7 kg./ weigh.kg. muscle strength of leg was 2.76 kg./ weigh.kg body flexibility was 13.17 cm. speed of 40 m. run was 6.35 sec. speed of shuttle run was 11.78 sec. hexagon jump

was14.16 sec. standing long jump was 196 cm. muscle power of medicine ball throw was 5.53 m. sit-up was 44 times/min push-up was 38 times/min Aerobic fitness (MFT) was 3534 ml/kg/min and Anaerobic fitness (Rast) was 6.06 watts/kg. Conclusion: Male prisoners had physical fitness components as follows, at higher level was arm muscles strength. Body fat and legs muscles strength were at high level. Front flexibility, running speed at 40 meters, Standing long jump, hexagon jump, medicine ball throwing, one minute push up, one minute sit up and aerobic fitness (MFT) were at moderate level. There was one component at low level which was anaerobic fitness (Rast). And, speed shuttle running was at lower level.

Keywords: Physical Fitness, Prisoner, Central Correctional Institution for Young Offenders

บทนำ

การกีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประชาชนและประเทศชาติ ไม่ว่าจะเป็นในด้านคุณภาพชีวิต สุขภาพร่างกายและจิตใจ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การปลูกฝังความมีน้ำใจนักกีฬา การสร้างรายได้และอาชีพ ตลอดจนการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง เนื่องจากกีฬาเป็นสิ่งที่มนุษย์ใช้ในการแสดงศักยภาพของตน และยังเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คน มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ กีฬานั้นเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทหนึ่งที่คนให้ความสนใจนำมาใช้ในการพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ เพราะฉะนั้นผู้ที่เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจดี ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังกฎในพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 พระราชทานไว้เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2530 ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน ความว่า

> "...ในหลักการ การกีฬาเป็นสิ่งที่มีจุดประสงค์พื้นฐานที่จะส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงและสามารถที่จะแสดงฝีมือในเชิงกีฬา เพื่อความสามัคคีและเพื่อให้คุณภาพของมนุษย์ที่ดีขึ้นมาเวลานี้การกีฬาก็นับว่ามีความสำคัญในทางอื่นด้วย คือ ในทางสังคมทำให้ประเทศชาติได้หันมาปฏิบัติสิ่งที่มีประโยชน์มีสุขภาพของร่างกายและของจิตใจ ทำให้สามารถที่จะอยู่เป็นสังคมอย่างอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิด

ความเจริญของบ้านเมืองและโดยเฉพาะในการกีฬาระหว่างประเทศ ก็ได้เพิ่มความสำคัญกับมนุษย์อื่นซึ่งอยู่ในประเทศอื่น ฉะนั้นกีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและชีวิตของบ้านเมือง ถ้าปฏิบัติอย่างถูกต้อง หมายความว่าอย่างมีประสิทธิภาพมีความสามารถก็จะนำชื่อเสียงแก่ตนแก่ประเทศชาติ ถ้าปฏิบัติกีฬาด้วยความเรียบร้อย ด้วยความสุภาพก็ทำให้มีชื่อเสียงเหมือนกัน และจะส่งเสริมความสามัคคีในประเทศชาติ…" (Kusolwong, 2015)

การที่มนุษย์สามารถประกอบกิจการต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างรวดเร็วและสะดวกสบายเป็นอย่างมากนั้น ก็เป็นผลเนื่องมาจากการที่เขาได้ออกแรงหรือออกกำลังของตนเองนั่นเอง ด้วยเหตุนี้นักพลศึกษาจึงได้นำเอาหลักจิตวิทยาการกีฬามาใช้เพื่อทำให้มนุษย์สามารถที่จะออกกำลังกาย ด้วยความเต็มใจและสมัครใจโดยอาศัยหลักการที่ว่าตามธรรมชาติของมนุษย์ที่สำคัญอย่างหนึ่งนั้นก็คือ ความต้องการทางด้านความสนุกสนานและความต้องการที่จะทดลองในสิ่งที่มีความท้าทายที่คิดว่าตนเองสามารถจะทำได้และกิจกรรมที่มีความสนุกสนานและมีความท้าทายได้เป็นอย่างยิ่ง อย่างหนึ่งนั่นก็คือ กิจกรรมกีฬานั่นเอง (Peanchob, 2005) ด้วยกรมราชทัณฑ์ ได้กำหนดนโยบายเน้นหนักภายใต้กรอบทิศทางการบริหารและพัฒนางานราชทัณฑ์ โดยคำนึงถึงความเชื่อมโยงและสอบคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติงานของหน่วยงานในสังกัดและข้าราชการโดยประเด็นจำเป็นและเร่งด่วน ได้แก่ การป้องกันปราบปรามยาเสพติดและโทรศัพท์ภายในเรือนจำ การควบคุมดูแลผู้ต้องขังให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและแก้ไขฟื้นฟูพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังอย่างมีประสิทธิภาพแลประสิทธิผล เพื่อให้ผู้ต้องขังได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดี สามารถกลับไปใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุขหลังจากพ้นโทษ การแก้ไข ฟื้นฟู พัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังในปัจจุบันมีอุปสรรคหลายประการไม่สามารถกระทำให้ผู้กระทำผิดกลับตัวได้ทุกครั้งไป ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการแก้ไขฟื้นฟูพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมีความคุ้มค่าต่อทรัพยากรที่เสียไป ต้องมีการดำเนินการอย่างเป็นระบบและมีการกำหนดเป้าหมายและวิธีการที่ชัดเจน ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง เป็นหน่วยงานที่เป็นหลักเรื่องการแก้ไข ฟื้นฟู พัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขังในรูปแบบ ต่างๆ มุ่งเน้นพัฒนาผู้ต้องขังใน 4 ประเด็น คือ ส่งเสริมการศึกษา พัฒนาจิตใจฝึกวิชาชีพกีฬาและได้ให้ความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการพัฒนาด้านอื่นๆ เนื่องจากผู้ต้องขังวัยหนุ่มเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตมีพลังส่วนเกิน จึงจัดให้ผู้ต้องขัง

ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาชนิดต่างๆ เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมีพลานามัยสมบูรณ์ มีสุขภาพจิตใจร่าเริงแจ่มใส รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ นอกจากนั้นการแข่งขันกีฬายังเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาศักยภาพและทักษะของคนในด้านต่างๆ ทำให้มีสุขภาพดี มีจิตใจมั่นคง เข้มแข็ง รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย รู้รักสามัคคี และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การเคารพในกฎ กติกา และมารยาทเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความมีวินัยให้แก่คนในสังคม (Kruahong, 2015: 77)

ด้วยเหตุผลข้างต้นดังกล่าวผู้วิจัยจึงออกแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายด้วยกีฬาเป็นสื่อ พบว่าผู้ต้องขังมีความสนใจที่จะเล่นกีฬา 5 ชนิดกีฬา ได้แก่ 1. กีฬาฟุตซอล 2. กีฬาวอลเลย์บอล 3. กีฬาเซปัคตะกร้อ 4. กีฬามวยสากลสมัครเล่น และ 5. กีฬามวยไทยสมัครเล่น และเหมาะสมกับพื้นที่และบริบทของทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง ผู้วิจัยจึงใช้กิจกรรมกีฬาเพื่อพัฒนาและแก้ไขพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขัง และนำข้อมูลไปใช้เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการฝึกซ้อมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายนักกีฬาและการจัดส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาราชทัณฑ์ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของผู้ต้องขังทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ต้องขังทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี จำนวน 4,000 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ต้องขังทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จำนวน 200 คน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ทำการจัดเก็บและรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอน เริ่มจากการศึกษารายละเอียด เกี่ยวกับเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การจัดเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ เพื่อคัดเลือกวิธีการหรือแบบทดสอบให้สอดคล้องกับชนิดกีฬา การจัดเตรียมเครื่องมืออุปกรณ์และจัดอบรมให้เจ้าหน้าที่อาสาสมัครในกระบวนการเก็บข้อมูลและขั้นตอนวิธีการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลตามวันเวลาที่กำหนด ชี้แจงรายละเอียด ความสำคัญของการวิจัย

และสาธิตการทดสอบให้กับกลุ่มตัวอย่าง ตลอดจนประสานงานกับทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง โดยผ่านขั้นตอนเอกสารทางราชการและประสานงานกับเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบพร้อมร่วมเก็บข้อมูลและสังเกตการณ์ โดยมีขั้นตอนในการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

- จัดเตรียมกลุ่มตัวอย่างให้พร้อม โดยการแจ้งวัตถุประสงค์การทดสอบ และกรอกข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

- ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายในแต่ละรายการตามขั้นตอนต่าง ๆ ของแต่ละกลุ่มกีฬาที่กำหนดไว้ในข้อตกลงเบื้องต้น โดยกำหนดให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนจะต้องทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้เสร็จสิ้นภายใน 3 วัน

- นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายในแต่ละรายการไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายนักกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาและวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดลแล้วสรุประดับสมรรถภาพทางของผู้ต้องขังทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทางด้านกายภาพของผู้ต้องขัง
- หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของสมรรถภาพทางกายผู้ต้องขัง

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การตรวจสุขภาพ

- วัดความดันโลหิต จับชีพจร
- วัดดัชนีความหนาแน่นในร่างกาย (BMI)

การทดสอบความอ่อนตัว

- วัดความอ่อนตัว (Sit and Reach)

การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

- ทดสอบแรงบีบมือ (Grip Strength)
- ทดสอบแรงเหยียดขา (Leg Strength)
- ทดสอบดันพื้น 1 นาที (1–minute push-up)
- ทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที (1–minute sit-up)

การทดสอบพลังกล้ามเนื้อ

- ทดสอบยืนกระโดดไกล (Standing long jump)
- ทดสอบทุ่มบอล (Overhead throw)

การทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

- ทดสอบวิ่งเก็บของ (Shuttle Run)
- ทดสอบการกระโดด 6 เหลี่ยม (Hexagon)

การทดสอบความเร็ว

- ทดสอบวิ่ง 40 เมตร 2 รอบ (Sprint 40 m.)

การทดสอบสมรรถภาพการใช้พลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน

- ทดสอบวิ่ง 35 เมตร 6 รอบ (Running-based Anaerobic Sprint Test: RAST)

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยขอนำเสนอผลของการวิจัยดังนี้

1. ด้านกายภาพ

ประชากรทั้งสิ้น 4,000 คน และเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามกลุ่มกีฬา 5 ชนิด ประกอบด้วย กีฬาฟุตซอล กีฬาวอลเลย์บอล กีฬาเซปัคตะกร้อ กีฬามวยสากลสมัครเล่น และกีฬามวยไทยสมัครเล่น กลุ่มละ 40 คน รวมทั้งสิ้น 200 คน

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาพผู้ต้องขัง

กลุ่มที่	จำนวน (คน)	อายุ (ปี)		ส่วนสูง (ซม.)		น้ำหนัก (กก.)	
		($\bar{X}$)	(S.D.)	($\bar{X}$)	(S.D.)	($\bar{X}$)	(S.D.)
1	40	23.77	1.23	170.58	6.95	69.38	7.59
2	40	26.51	1.29	162.15	4.22	57.06	5.18
3	40	25.95	1.84	159.21	4.15	56.03	6.78
4	40	24.29	1.84	160.97	3.61	57.17	7.00
5	40	23.19	1.70	156.36	5.71	52.88	6.18

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่ 1- 5 มีอายุเฉลี่ย 23.77, 26.51, 25.95, 24.29 และ 23.19 ปี ตามลำดับ มีส่วนสูงเฉลี่ย 170.58,162.15,159.21,160.97 และ 156.36 ซม. ตามลำดับ มีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 69.38, 57.06, 56.03, 57.17 และ 52.88,กก. ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาพผู้ต้องขัง

กลุ่มที่	ดัชนีมวลกาย (กก./ม2)		ชีพจร (ครั้ง/นาที)		ความดันโลหิตบน (มม.ปรอท)		ความดันโลหิตล่าง (มม.ปรอท)	
	($\bar{X}$)	(S.D.)	($\bar{X}$)	(S.D.)	($\bar{X}$)	(S.D.)	($\bar{X}$)	(S.D.)
1	23.33	2.14	74.78	6.68	126.86	9.69	71.58	6.51
2	21.18	1.77	82.00	6.96	115.97	8.16	70.89	5.33
3	20.76	2.32	77.59	8.77	115.41	11.81	69.97	7.56
4	21.56	2.40	82.10	8.75	113.50	10.67	68.18	6.59
5	20.53	2.30	80.07	8.92	109.67	9.65	68.66	6.29

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่ 1- 5 มีดัชนีมวลกายเฉลี่ย 23.33, 21.18, 20.76, 21.56 และ 20.53 กก./ม2 ตามลำดับ มีชีพจรเฉลี่ย 74.78, 82, 77.59, 82.10 และ 80.07 ครั้ง/นาที มีความดันโลหิตบนเฉลี่ย, 115.97, 115.41, 113.50 และ 109.68 มม.ปรอท ตามลำดับ มีความดันโลหิตล่างเฉลี่ย 71.58, 70.89, 69.97, 68.18 และ 68.66 มม.ปรอท ตามลำดับ

2. ด้านสมรรถภาพทางกาย

นำเสนอค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามกลุ่มกีฬา 5 กลุ่ม โดยในแต่ละกลุ่มเป็นค่าเฉลี่ยของแบบทดสอบทักษะทางกีฬา ตามกำหนดที่มีความเฉพาะเจาะจงของแต่ละกลุ่ม

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายผู้ต้องขัง

กลุ่มที่	ปริมาณไขมัน (%)		ความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขน (กก./นน.กก.)		ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา (กก./นน.กก.)		ความอ่อนตัวด้านหน้า (ซม.)		ความเร็ว 40 เมตร (วินาที)	
	($\bar{X}$)	(S.D.)	($\bar{X}$)	(S.D.)	($\bar{X}$)	(S.D.)	($\bar{X}$)	(S.D.)	($\bar{X}$)	(S.D.)
1	24.44	5.27	0.77	0.26	2.77	1.08	12.64	5.07	6.04	0.91
2	25.46	4.22	0.65	0.29	2.35	0.61	13.85	5.62	7.10	0.88
3	23.79	4.69	0.69	0.26	2.89	0.55	13.63	4.66	6.20	0.79
4	24.22	4.35	0.69	0.28	3.12	0.45	14.92	4.34	6.10	0.65
5	24.09	3.40	0.71	0.34	2.67	0.22	10.83	2.63	6.33	0.99

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายผู้ต้องขัง (ต่อ)

กลุ่มที่	วิ่งเก็บของ (วินาที)		กระโดด 6 เหลี่ยม (วินาที)		ยืนกระโดดไกล (ซม.)		Medicine Ball (ม.)		ลุกนั่ง 1 นาที (ครั้ง)	
	($\bar{X}$)	(S.D.)	($\bar{X}$)	(S.D.)	($\bar{X}$)	(S.D.)	($\bar{X}$)	(S.D.)	($\bar{X}$)	(S.D.)
1	11.04	1.20	14.45	1.05	196.00	10.50	6.40	1.51	46.12	8.67
2	11.90	2.34	13.98	2.43	202.60	20.52	5.34	1.22	40.08	9.21
3	11.70	2.45	14.01	2.55	200.30	12.25	5.12	2.01	38.75	9.34
4	12.00	2.21	14.34	2.62	194.90	21.53	5.90	2.22	46.12	8.89
5	12.28	1.23	14.03	1.54	186.90	21.09	4.89	1.65	49.89	7.94

ตารางที่ 3 (ต่อ) แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายผู้ต้องขัง

กลุ่มที่	ดันพื้น 1 นาที (ครั้ง)		สมรรถภาพการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Rast)	
	($\bar{X}$)	(S.D.)	($\bar{X}$)	(S.D.)
1	38.52	9.21	6.79	0.92
2	39.56	8.23	4.99	0.94
3	34.32	9.23	5.87	0.79
4	39.43	9.11	6.89	0.79
5	40.32	9.67	5.78	0.89

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่ 3 กีฬาเซปัคตะกร้อมีเปอร์เซ็นต์ไขมันโดยเฉลี่ยน้อยที่สุด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนพบว่ากลุ่ม 1 กีฬาฟุตซอลมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาพบว่ากลุ่ม 4 กีฬามวยสากลสมัครเล่นมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ความอ่อนตัวด้านหน้าพบว่ากลุ่ม 4 กีฬามวยสากลสมัครเล่นมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ความเร็วในการวิ่ง 40 ม.พบว่ากลุ่ม 1 กีฬาฟุตซอลมีค่าเฉลี่ยเวลาน้อยที่สุด ความเร็วในการวิ่งเก็บของพบว่ากลุ่ม 1 กีฬาฟุตซอลมีค่าเฉลี่ยเวลาน้อยที่สุด ความคล่องแคล่วว่องไวในการกระโดด 6 เหลี่ยมพบว่ากลุ่ม 2 กีฬาวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยเวลาน้อยที่สุด พลังในการยืนกระโดดไกลพบว่ากลุ่ม 2 กีฬาวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด พลังของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ในการทุ่ม Medicine Ballพบว่ากลุ่ม 1 กีฬาฟุตซอลมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้องในการลุกนั่ง 1 นาทีพบว่ากลุ่ม 5 กีฬามวยไทยสมัครเล่นมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อแขนในการดันพื้น พบว่ากลุ่ม 5 กีฬามวยไทยสมัครเล่นมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด สมรรถภาพการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนพบว่ากลุ่ม 4 กีฬามวยสากลสมัครเล่นมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด

สรุปผลการวิจัย

ผู้ต้องขังทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง ที่เข้าร่วมโครงการอบรมกีฬาของทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี มีอายุระหว่าง 18 - 25 ปี มีระดับสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดีมาก ดี และควรปรับปรุงสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันไปตามกลุ่มชนิดกีฬา

อภิปรายผล

ผู้ต้องขังในกลุ่มที่ 1 กีฬาฟุตซอลมีระดับสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ดีมาก 4 รายการ คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความเร็วในการวิ่ง 40 ม. ความเร็วในการวิ่งเก็บและพลังของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ในการทุ่ม Medicine Ball อยู่ในเกณฑ์ดี สมรรถภาพอื่นๆอยู่ในเกณฑ์ดี และควรปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย 2 รายการคือความคล่องแคล่วว่องไวในการกระโดด 6 เหลี่ยมและพลังในการยืนกระโดดไกล ผู้ต้องขังในกลุ่มที่ 2 กีฬาวอลเลย์บอลมีระดับสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ดีมาก 2 รายการ คือ ความคล่องแคล่วว่องไวในการกระโดด 6 เหลี่ยมและพลังในการยืนกระโดดไกลของกล้ามเนื้อขา สมรรถภาพอื่นๆอยู่ในเกณฑ์ดี และควรปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ คือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความเร็วในการวิ่ง 40 ม. และการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Rast) ผู้ต้องขังในกลุ่มที่ 3 กีฬาเซปัคตะกร้อ มีระดับสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ดีมาก 2 รายการ คือเปอร์เซ็นต์ไขมันโดยเฉลี่ยน้อยที่สุด และพลังในการยืนกระโดดไกลของกล้ามเนื้อขา สมรรถภาพอื่นๆอยู่ในเกณฑ์ดี และควรปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย 2 รายการคือความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้องในการลุกนั่ง 1 นาทีและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนในการดันพื้น ผู้ต้องขังในกลุ่มที่ 4 กีฬามวยสากลสมัครเล่น มีระดับสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ดีมาก 3 รายการ คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัวด้านหน้าและ สมรรถภาพการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน สมรรถภาพอื่นๆอยู่ในเกณฑ์ดี และควรปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย 1 รายการคือความคล่องแคล่วว่องไวในการกระโดด 6 เหลี่ยม ผู้ต้องขังในกลุ่มที่ 5 กีฬามวยไทยสมัครเล่น มีระดับสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ดีมาก 2 รายการ คือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนในการดันพื้นและ ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้องในการลุกนั่ง 1 นาทีสมรรถภาพอื่นๆอยู่ในเกณฑ์ดี และควรปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย 3 รายการคือ ความอ่อนตัวด้านหน้า พลังในการยืนกระโดดไกลของกล้ามเนื้อขาและพลังของกล้ามเนื้อแขน ซึ่งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้งหมดนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์สมรรถภาพ

ทางกายนักกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (Kamutsri, Treeraj, Sriwilai, Nabsanit, 2015) ผู้ต้องขังที่เข้ารับการทดสอบมีระดับสมรรถภาพทางกายที่แตกต่างกันไปตามกลุ่มชนิดกีฬาที่ตนเองถนัด ซึ่งการที่จะเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นขึ้นอยู่กับระดับสมรรถภาพทางกลไกพื้นฐาน ซึ่งสมรรถภาพทางกลไกในแต่ละชนิดมีความสัมพันธ์กับการฝึกซ้อมของนักกีฬาให้มีการเคลื่อนไหวที่สมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ ดังนั้นโปรแกรมการฝึกซ้อมจึงควรมีจุดมุ่งหมายที่มีผลของการฝึกซ้อมมีความเฉพาะเจาะจงกับชนิดกีฬา (Sriramatr, 2004)

เอกสารอ้างอิง

Kamutsri, T., Treeraj, A., Sriwilai, C., Nabsanit, J. (2015). **The physical fitness norms of thai university athletes**. Office of the Higher Education Commission, College of Sports Science and Technology. Mahidol University.

Kruahong,S. (2015). Model for Organizing University Sport Tournament of Thailand. **Journal of education studies**. Vol. 9 No. 1. Bansomdejchaopraya Rajabhat University.

Kusolwong, P. (2015). **Development of taekwondo instructor curriculum for secondary school**. Degree of doctor of Philosophy Program. Chulalongkorn University.

Peanchob, W. (2005). **Include articles on teaching philosophy and evaluation to evaluate physical education**. BKK: Chulalongkorn University press.

Sriramatr, S. (2004). **Principles of sports training for instructor**. BKK: Chulalongkorn University press.