

## การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)

ความหมายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) หมายถึง การวัดระดับความสามารถของร่างกาย หรือส่วนต่างของร่างกายที่ต้องการวัดเพื่อประเมินระดับความสามารถว่าดีมากน้อยเพียงใด โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

ความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายมีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินสมรรถภาพร่างกายและสุขภาพว่ามีจุดอ่อนและจุดแข็งอะไรบ้าง เพื่อไปสู่การวางแผนปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ให้มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์

การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

1. การตรวจร่างกายโดยทั่วไป เพื่อให้ทราบข้อบกพร่องของสุขภาพ
2. การวัดสัดส่วนสัดส่วน เพื่อประเมินรูปร่าง โภชนาการ ส่วนประกอบต่างๆ เช่น การวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังด้วยเครื่อง Skinfold caliper การวัดรอบเอวด้วยสายวัด
3. สมรรถภาพทางหัวใจและปอด เพื่อประเมินการทำงานของระบบหัวใจร่วมกับระบบการไหลเวียนโลหิต และการทำงานของหัวใจว่ามีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด การวัดสมรรถภาพระบบไหลเวียนโลหิตด้วยการวัดชีพจร การวัดความดันโลหิตด้วยเครื่องวัดความดัน หรือวัดขนาดของหัวใจด้วยการเอกซเรย์
4. การวัดสมรรถภาพทางระบบหายใจ เช่น การประเมินความจุของปอดโดยการปั่นจักรยาน 6 นาทีอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจและคำนวณค่า V02 Max ด้วยตารางมาตรฐานหรือการประเมินความจุของปอดโดยวิ่งหรือเดินเร็วตามระยะทางและเวลาที่กำหนด วัดชีพจร นำผลมาเปิดตาเปิดตารางมาตรฐาน
5. ความอ่อนตัว เป็นการวัดความยืดหยุ่นของข้อต่อ เอ็นกล้ามเนื้อ เช่น การนั่งงอตัวไปข้างหน้า พร้อมยืดแขนไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด
6. การวัดความเร็วและความอดทนของกล้ามเนื้อ เช่น การใช้เครื่องมือ Hand Grip Dynamometer

หลักปฏิบัติในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

### 1. วันก่อนทดสอบ

- 1.1 อาหารประจำวันไม่เปลี่ยนแปลงให้ผิดไปจากเดิมมากนัก
- 1.2 งดการออกกำลังกายหนัก
- 1.3 หลีกเลี่ยงการใช้ความคิดหนัก
- 1.4 งดกินยาที่ออกฤทธิ์ระงับ
- 1.5 พักผ่อนให้เพียงพอ

### 2. วันที่ทดสอบ

- 2.1 อาหารควรรับประทานอย่างน้อย 1 – 2 ชั่วโมง ก่อนการทดสอบ
- 2.2 งดกินยาหรือสิ่งกระตุ้น (บุหรี่ยา กาแฟ)
- 2.3 เตรียมเครื่องแต่งกายให้พร้อม

### 3. การทดสอบ

- 3.1 ถ้ารู้สึกว่าจะไม่สบายให้หยุดหรือแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที
- 3.2 ตั้งใจทดสอบอย่างเต็มที่

#### **การแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย**

โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายประชาชนทั่วไป กรมอนามัย

#### **การให้คำแนะนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย**

เป็นขั้นตอนการนำผลการทดสอบที่ประเมินแล้วไปแนะนำให้บุคลากรที่เข้ารับการทดสอบได้รับรู้ถึงสมรรถภาพทางกายของตน วัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรที่เข้ารับการทดสอบได้ทราบสถานะทางด้านสุขภาพและทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายของตน และ ควรดำเนินการต่อไปอย่างไร หรือพัฒนาตัวเองอย่างไร

#### **เอกสารอ้างอิง**

1. หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สืบค้นจาก <https://sites.google.com/site/20001601marineewiya/hnwy-kar-reiyn-ru1> เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564
2. คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Testing) สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สืบค้นจาก <http://www.cpc.ac.th/sport/images/helptest.pdf> เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564
3. การทดสอบและการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย สืบค้นจาก [http://www2.nmd.go.th/preventmed\\_joomla/images/stories/pdf/otr/9302/p7\\_otr.pdf](http://www2.nmd.go.th/preventmed_joomla/images/stories/pdf/otr/9302/p7_otr.pdf) เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564