

สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ปีการศึกษา 2554
PHYSICAL FITNESS AND EXERCISE BEHAVIORS OF SAKON NAKHON
RAJABHAT UNIVERSITY STUDENTS IN ACADEMIC YEAR 2011

1

อาจารย์อภิวรรณ ปานทอง*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ปีการศึกษา 2554 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 240 คน และ นักศึกษาหญิง จำนวน 240 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างไม่เป็นสัดส่วน (Non Proportional Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee of the Standardization of Physical Fitness Test = ICSPFT) และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายชนิดตารางประมาณค่า ที่มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.85 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความถี่ ร้อยละ คะแนนที (T-score) ทดสอบค่าที (t-test) และ ทดสอบค่าเอฟ (F - test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักศึกษาชายในรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร เท่ากับ 8.14 วินาที, 0.98 วินาที รายการยืนกระโดดไกล เท่ากับ 196.45 เซนติเมตร, 21.5 เซนติเมตร รายการ ลูก - นั่ง เท่ากับ 22.6 ครั้ง, 4.8 ครั้ง รายการแรงบีบมือ เท่ากับ 38.6 กิโลกรัม, 7 กิโลกรัม รายการดึงข้อ เท่ากับ 6.62 ครั้ง, 4.7 ครั้ง รายการวิ่งเก็บของ เท่ากับ 11.56 วินาที, 1.8 วินาที รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า เท่ากับ 5.12 เซนติเมตร, 4.2 เซนติเมตร รายการวิ่ง 1,000 เมตร เท่ากับ 6.32 นาที, 0.62 นาที ส่วนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักศึกษาหญิงในรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร เท่ากับ 9.54 วินาที, 1.12 วินาที รายการยืนกระโดดไกล เท่ากับ 145.56 เซนติเมตร, 14.22 เซนติเมตร รายการลูก - นั่ง เท่ากับ 15.3 ครั้ง, 3.5 ครั้ง รายการแรงบีบมือ เท่ากับ 25.9 กิโลกรัม, 5.2 กิโลกรัม รายการงอแขนห้อยตัว เท่ากับ 5.27 วินาที, 3.7 วินาที รายการวิ่งเก็บของ เท่ากับ 13.02 วินาที, 1.02 วินาที รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า เท่ากับ 6.89 เซนติเมตร, 5.01 เซนติเมตร รายการวิ่ง 800 เมตร เท่ากับ 7.35 นาที, 1.06 นาที

2. ระดับสมรรถภาพทางกายรวมทุกรายการของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง เป็นคะแนนที่ ระดับสูงมากเท่ากับ 72 คะแนนขึ้นไป ระดับสูงเท่ากับ 61-71 คะแนน ระดับปานกลางเท่ากับ 40-60 คะแนน ระดับต่ำเท่ากับ 29-39 คะแนน และระดับต่ำมากเท่ากับ 28 คะแนนลงมา

3. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีพฤติกรรมด้านความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนด้านเจตคติและการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

4. นักศึกษาแต่ละคณะ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

* คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ABSTRACT

The purposes of this research were to study physical fitness and to compare exercise behaviors of students at SakonNakhon Rajphat University in academic year 2011. The Non Proportional Stratified Random Sampling subjects were 240 male and 240 female students. The research instruments were International Committee of the Standardization of Physical Fitness Test (ICSPFT) and questionnaire constructed by the researcher himself. Data were analyzed into mean, standard deviation, frequency, percentage, T-score, t-test and F - test

The results were found as follows:

1. Means of male students in the item of Running 50 meters sprint, Standing broad jump, Sit – ups, Grip Strength, Pull-up, Shuttle Run, Trunk Forward Flexion, and Distance Running 1,000 meters were 8.14 seconds, 196.45 centimeters, 22.6 times, 38.6 kilogram, 6.62 times, 11.56 seconds, 5.12 centimeters, and 6.32 minute respectively. Standard deviations of male students in the item of Running 50 meters sprint, Standing broad jump, Sit-ups, Grip Strength, Pull-up, Shuttle Run, Trunk Forward Flexion, and Distance Running 1,000 meters were 0.98seconds, 21.5 centimeters, 4.8 times, 7 kilogram, 4.74 times, 1.8 seconds, 4.2 centimeters, and 6.32 minute respectively.

Means of female students in the item of Running 50 meters sprint, Standing broad jump, Sit – ups, Grip Strength, Flexed – arm Hang, Shuttle Run, Trunk Forward Flexion, and Distance Running 1,000 meters were 9.54 seconds, 145.56 centimeters, 15.3 times, 25.9 kilogram, 5.27 seconds, 13.02 seconds, 6.89 centimeters, and 7.35 minute respectively. Standard deviations of female students in the item of Running 50 meters sprint, Standing broad jump, Sit-ups, Grip Strength, Flexed – arm Hang, Shuttle Run, Trunk Forward Flexion, and Distance Running 1,000 meters were 1.12 seconds, 14.22 centimeters, 3.5 times, 5.2 kilogram, 3.7 seconds, 1.02 seconds, 5.01 centimeters, and 1.06 minute respectively.

2. T-score of physical fitness of male and female students were over 72 at very high level, between 61–71 at high level, between 40–60 at moderate level, between 29–39 at low level, and under 28 at very low level.

3. The exercise behaviors of male and female students in the aspect of exercise knowledge were statistically significance difference at .05 level, but there were no statistically significance difference in the aspects of exercise attitude and exercise practice

4. The exercise behaviors of difference faculties of both male and female students were no statistically significance.

ภูมิหลัง

สุขภาพมีความสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่มี (Well being) ของคนแต่ละคนและสังคม สุขภาพจึงหมายถึงรวมถึงมิติด้านความเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคล ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคนโดยรวม ด้วยเหตุผลดังกล่าวการมีสุขภาพที่ดีของประชาชนย่อมเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศได้อย่างมั่นคง และการมีสุขภาพร่างกายที่ดีของประชาชนจึงเป็นสิ่งที่ชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาประเทศด้วย รัฐบาลจึงได้จัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น แต่จากการศึกษาของสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เรื่องการใช้ชีวิตและปัจจัยเสี่ยงของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นแยกตามคณะ จำนวน 397 คน พบว่า นักศึกษาปัญหาด้านสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 27.7% และด้านปัจจัยเสี่ยงการดื่มสุรา

ระหว่างที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 50.9% เทียบกลางคืน คิดเป็นร้อยละ 34.0% สู้บู้หรื คิดเป็นร้อยละ 17.1% และใช้สารเสพติด คิดเป็นร้อยละ 7.6% ดังนั้นการให้ความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี (สมรรถภาพทางกาย) รวมถึงการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตของนักศึกษาในปัจจุบันและของทุกๆ คน ซึ่งทุกๆ ฝ่ายควรร่วมมือและให้ความสำคัญกันอย่างจริงจัง และเป็นรูปธรรมให้มากขึ้น การป้องกันที่ดีและมีผลมากที่สุด คือ การออกกำลังกายและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังนั้นการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งความคิดรวบยอดที่ถูกต้องเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย หมายถึงหลักการสำคัญดังนี้ 1) สมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นและเกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของคนแต่ละคนเป็นอย่างมาก 2) ทักษะกีฬาไม่ใช่สัญลักษณ์ของสมรรถภาพทางกาย แม้ว่าทักษะจะมีส่วนช่วยพัฒนาระดับความแข็งแรงสมบูรณ์ทางกายให้สูงขึ้นได้ก็ตาม 3) สมรรถภาพทางกายเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสุขภาพและความสามารถในการเคลื่อนไหว หรือการทำงานประจำวันของมนุษย์มากกว่าทักษะกีฬา 4) ใครก็ตามที่สุขภาพไม่ดี สามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ด้วยการพัฒนาหรือยกระดับสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น ด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีสมรรถภาพทางกายง่ายๆ 5) ในการทำงานประจำวันต้องใช้พลังงานและความแข็งแรงสมบูรณ์ ร่างกายคนแต่ละคน เป็นเรื่องเฉพาะคน ถ้าความแข็งแรงสมบูรณ์มีไม่มาก พลังงานก็จะถูกนำไปใช้จนหมดหรือเกือบหมดในช่วงนั้น ในทางตรงข้าม ถ้ามีความแข็งแรงสมบูรณ์มาก คนๆ นั้นก็ยังคงมีพลังงานเหลืออยู่หลังจากการทำงานประจำวันตามปกติ และพลังงานที่เหลืออยู่นี้จะช่วยให้คนเรามีพลังงานสำรองไว้ใช้ในยามฉุกเฉินจำเป็น หรือในภาวะที่ต้องการใช้มากกว่าภาวะปกติได้พลังงานสำรองหรือพลังงานเหลือเก็บนี้ยังช่วยส่งเสริมให้งานที่ปฏิบัติในกิจวัตรประจำวันมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย (เพราะงานในกิจวัตรประจำวันมีระดับต่ำกว่าศักยภาพแท้จริง) 6) คนที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะไม่รู้สึกว่าตนเองมีความไม่สบายเกิดขึ้นในขณะที่ทำงาน ซึ่งหมายถึงอย่าตั้งต้นหรือฝืนทำต่อไปจนกระทั่งเกิดการบาดเจ็บ (ไม่สบาย) อันเนื่องมาจากการปรับปรุงหรือพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (เพราะหมายถึงการทำงานมากเกินไปจนเกินไป) 7) สมรรถภาพทางกายที่ดีไม่ได้สิ้นสุดลงที่ตัวของมันเอง แต่ยังเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นผู้มีสุขภาพดี ซึ่งมีผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ตามไปด้วย 8) การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีไม่ได้เป็นคำตอบ (หรือการแก้ปัญหา) ทุกอย่างในชีวิต และไม่สามารถรับประกันได้ว่าจะทำให้มีชีวิตยืนยาวขึ้นหรือเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้ทุกชนิด เพราะคนแต่ละคนจะมีวิถีชีวิตของตนเอง (way of life) ซึ่งไม่อาจเปรียบเทียบกับใครๆ ได้ นอกจากตนเอง 9) สมรรถภาพทางกายประกอบด้วยองค์ประกอบหลากหลายและเป็นพื้นฐานที่คนควรจะมีองค์ประกอบดังกล่าวคือ ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมัน) 10) การพิจารณาถึงระดับสมรรถภาพทางกายของตนเองว่าเป็นอย่างไรนั้น ควรพิจารณาถึงคุณสมบัติแต่ละข้อในระดับต่อไปซึ่งถือเป็นเกณฑ์อย่างต่ำ 10.1) การทำงานประจำวันได้สำเร็จตามความต้องการ 10.2) การเพิ่มพูนการป้องกันการเสื่อมสภาพ เช่น โรคเกี่ยวกับหลอดเลือด หัวใจ และโรคเกี่ยวกับการเสื่อมการทำงานของอวัยวะต่างๆ 10.3) การหาเวลาและโอกาสให้ตนเองได้ฝึกความสามารถควบคุมเหตุฉุกเฉิน เหตุปัจจุบันทันด่วน และสภาพการณ์ที่ไม่ปกติที่อาจเกิดขึ้น เช่น การสมมติเหตุการณ์แล้วคิดหาทางแก้ไขในทันที 10.4) การหาเวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสร้างหรือพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตน (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2541) รวมไปถึงแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบันของจังหวัดสกลนครและจังหวัดใกล้เคียง จำนวนนักศึกษาที่เพิ่มมากขึ้นของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครทุกปีการศึกษา และเพื่อป้องกันปัญหาและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและให้ความสำคัญของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี (สุขภาพ) ของนักศึกษา การมีหลักสูตรวิชาการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาแก่นักศึกษาทุกคณะ รวมไปถึงการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาให้ดีขึ้น

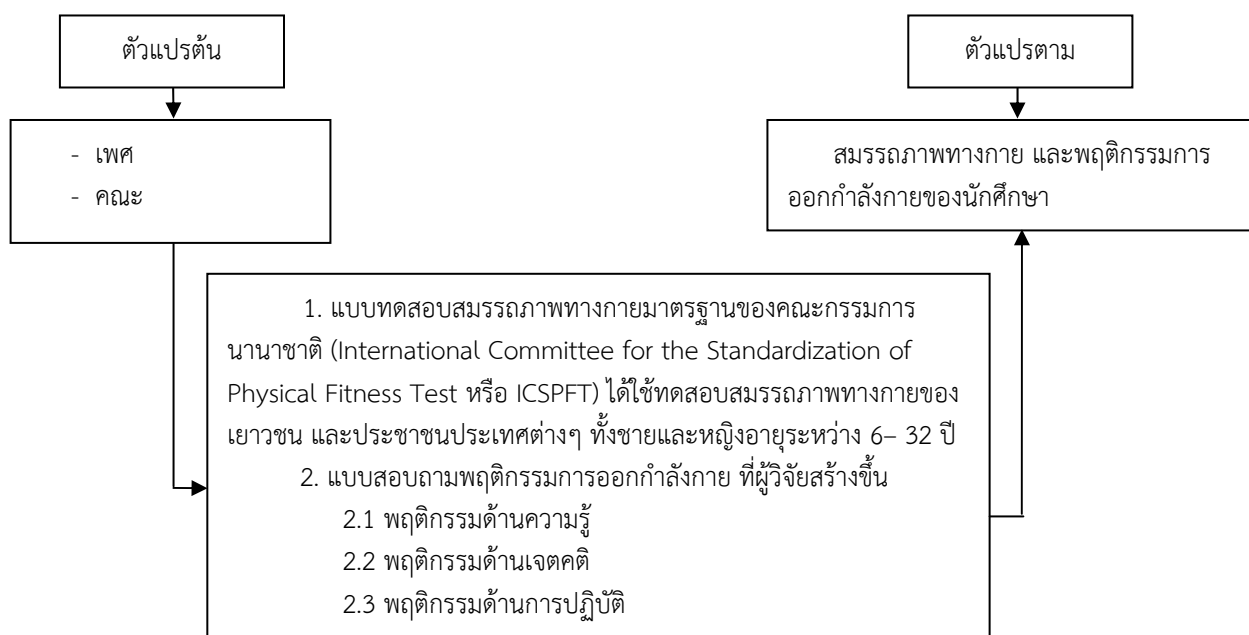
ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ปีการศึกษา 2554
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงและนักศึกษาแต่ละคณะ ประจำปีการศึกษา 2554

สมมุติฐานของการวิจัย

1. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. นักศึกษาแต่ละคณะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ปีการศึกษา 2554 จำนวน 10,727 คน โดยเป็นนักศึกษาชาย จำนวน 3,955 คน และนักศึกษาหญิง จำนวน 6,772 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ปีการศึกษา 2554 ระดับปริญญาตรีภาคปกติ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 480 คน เป็นนักศึกษาชายจำนวน 240 คน และนักศึกษาหญิงจำนวน 240 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างไม่เป็นสัดส่วน (Non Proportional Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานของคณะกรรมการนานาชาติ (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test หรือ ICSPFT) ได้ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายของเยาวชน และประชาชนประเทศต่างๆ ทั้งชายและหญิงอายุระหว่าง 6 – 32 ปี ประกอบด้วยรายการทดสอบดังนี้

- 1.1 วิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meters Sprint) เพื่อทดสอบความเร็ว
- 1.2 ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump) เพื่อทดสอบพลังกล้ามเนื้อ
- 1.3 แกร่งบีบมือ (Grip Strength) เพื่อทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- 1.4 ลูก – นั่ง 30 วินาที (30 Seconds Sit – up) เพื่อทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อ
- 1.5 ดึงข้อ (Pull – up) เพื่อทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อ สำหรับนักศึกษาชาย

- งอแขนห้อยตัว (Flexed-arm Hang) สำหรับนักศึกษาหญิง
- 1.6 วิ่งเก็บของ (Shuttle Run) เพื่อทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว
- 1.7 นั่งงอตัว (Trunk Forward Flexion) เพื่อวัดความอ่อนตัว
- 1.8 วิ่งระยะไกล (Distance Run) เพื่อทดสอบความอดทนทั่วไป
 - วิ่ง 1,000 เมตร สำหรับนักศึกษาชาย
 - วิ่ง 800 เมตร สำหรับนักศึกษาหญิง

2. แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ปีการศึกษา 2554 ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ปีการศึกษา 2554 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย และน้อยที่สุด แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือด้านความรู้ ด้านเจตคติของการออกกำลังกาย และด้านปฏิบัติ

วิธีรวบรวมข้อมูลและสถิติที่ใช้วิเคราะห์

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายในแต่ละรายการ
2. กำหนดระดับสมรรถภาพทางกาย โดยใช้คะแนนดิบ (Raw Score) และการใช้ค่าคะแนนที่ (T -score) แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้ สูงมาก สูง ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
4. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
5. ทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดยใช้สถิติที่ (t-test) จำแนกตามตัวแปรเพศ และสถิติเอฟ (F - test) จำแนกตามตัวแปรคณะที่กำลังศึกษา แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
6. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ปีการศึกษา 2554 ในรูปของตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ด้านสมรรถภาพทางกาย

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักศึกษาชายทุกชั้นปีในรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร เท่ากับ 8.14 วินาที, 0.98 วินาที รายการยืนกระโดดไกล เท่ากับ 196.45 เซนติเมตร, 21.5 เซนติเมตร รายการลุก - นั่ง เท่ากับ 22.6 ครั้ง, 4.8 ครั้ง รายการแรงบีบมือ เท่ากับ 38.6 กิโลกรัม, 7 กิโลกรัม รายการดึงข้อ เท่ากับ 6.62 ครั้ง, 4.7 ครั้ง รายการวิ่งเก็บของ เท่ากับ 11.56 วินาที, 1.8 วินาที รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า เท่ากับ 5.12 เซนติเมตร, 4.2 เซนติเมตร รายการวิ่ง 1,000 เมตร เท่ากับ 6.32 นาที, 0.62 นาที ส่วนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักศึกษาหญิงทุกชั้นปีในรายการวิ่งเร็ว 50 เมตร เท่ากับ 9.54 วินาที, 1.12 วินาที รายการยืนกระโดดไกล เท่ากับ 145.56 เซนติเมตร, 14.22 เซนติเมตร รายการลุก - นั่ง เท่ากับ 15.3 ครั้ง, 3.5 ครั้ง รายการแรงบีบมือ เท่ากับ 25.9 กิโลกรัม, 5.2 กิโลกรัม รายการงอแขนห้อยตัว เท่ากับ 5.27 วินาที, 3.7 วินาที รายการวิ่งเก็บของ เท่ากับ 13.02 วินาที, 1.02 วินาที รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า เท่ากับ 6.89 เซนติเมตร, 5.01 เซนติเมตร รายการวิ่ง 800 เมตร เท่ากับ 7.35 นาที, 1.06 นาที

ระดับสมรรถภาพทางกายรวมทุกรายการของนักศึกษาชาย เป็นคะแนนที่ ระดับสูงมากเท่ากับ 72 คะแนนขึ้นไป ระดับสูง เท่ากับ 61 - 71 คะแนน ระดับปานกลางเท่ากับ 40 - 60 คะแนน ระดับต่ำเท่ากับ 29 - 39 คะแนน และระดับต่ำมากเท่ากับ 28 คะแนนลงมา ระดับสมรรถภาพทางกายรวมทุกรายการของนักศึกษาหญิง เป็นคะแนนที่ ระดับสูงมากเท่ากับ 72 คะแนนขึ้นไป ระดับสูงเท่ากับ 61 - 71 คะแนน ระดับปานกลางเท่ากับ 40 - 60 คะแนน ระดับต่ำเท่ากับ 29 - 39 คะแนน และระดับต่ำมากเท่ากับ 28 คะแนนลงมา

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาชาย และหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน
3. นักศึกษาที่มีคณะที่ศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรนำผลการวิจัย ไปปรับใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษา กิจกรรมกีฬา ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น รวมถึงปรับปรุงระดับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาให้ดียิ่งขึ้น

1.2 ควรทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาทุกชั้นปีในทุกปีการศึกษาเพื่อพัฒนา ปรับปรุงการเรียนการสอน และการจัดกิจกรรมพลศึกษา กิจกรรมกีฬา

1.3 ควรมีการจัดอบรมการให้ความรู้การออกกำลังกายที่ถูกต้อง และประโยชน์ของการออกกำลังกายแก่นักศึกษาทุกปี เพื่อให้นักศึกษาเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติการออกกำลังกายให้ดียิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการทดสอบและเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และมหาวิทยาลัยใกล้เคียง

2.2 ควรมีการศึกษาหาเหตุผลของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ที่ไม่ออกกำลังกาย ว่าไม่มีเวลา เป็นเพราะเหตุใด

2.3 ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยใกล้เคียง

2.4 ควรศึกษาแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอื่นๆ เพื่อความหลากหลายในงานวิจัยทางพลศึกษา

เอกสารอ้างอิง

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2554.

----- . หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2544.

----- . หลักสูตรการศึกษาแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2551.

เทเวศร์ พิริยะพูนท์. การวิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.

ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. เอกสารคำสอนวิชา พล412 หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.

วาสนา คุณาภิสิทธิ์. หลักสูตรพลศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2541.

----- . การพัฒนาหลักสูตรพลศึกษา. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดสำเนา, 2549.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554)). ถ่ายเอกสาร, 2550.

Meredith, Marilu D. Parental Overview of FITNESSGRAM Assessment. Retrieved March 26, 2009, from <http://www.fitnessgram.net>.

Morrow R James, JR; et al. Measurement And Evaluation In Human Performance. Second edition. United States of America. Human Kinetics, 2008.

Safrit, M.S. Introduction to Measurements in Physical Education and Exercise Science. Saint Louis: Times Mirror / Mosley College Publishing, 1986.

Wuest & Bucher. Foundations of physical education, exercise science, and sport 15th ed. Boston: McGraw-Hill, 2006.