

Physical Fitness and Exercise Behaviors of Students in Swimming Course, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus

Nopadol Nimsuwan

Ed.D (Educational Administration and Management), Assistant Professor
Department of Educational Foundation, Faculty of Liberal Arts
Prince of Songkla University

Received : May 11, 2019 / **Revised :** December 11, 2019 / **Accepted :** December 23, 2019

Abstract

The present study aims to 1) determine physical fitness levels; 2) investigate exercise behaviors; and 3) compare the relationship between exercise behaviors and personal factors, classified by sexes and years of education of student enrolled in swimming courses. The sample comprises 94 university students in Prince of Songkla University, Hat Yai Campus who enrolled in swimming courses (895-141 Swimming (for former program) and 895-030 Swimming (for new program)) during Semester 2/2018. Purposive sampling was employed to select the students with suitable physical fitness for this study. The instruments were A physical fitness test certified by the Sports Authority of Thailand and a student survey on exercise knowledge, attitudes, and behaviors.

The findings are as follows: 1) level of physical fitness of 57 students (60.6%) demonstrated poor, of 20 (21.3%) very poor, and of 17 (18.1%) moderate. 2) In overall, most students do exercises frequently ($\mu = 2.95$) 3) The comparative results between exercise behaviors and personal factors classified by sexes and years of enrollment, indicated insignificant statistical differences at the 0.05 cutoff. In conclusion, this study demonstrated that both female and male students have poor level of physical fitness and that sex and year of education have no significant relationship with exercise behaviors.

Keywords: Physical Fitness, Exercise Behaviors, Swimming, University Students,
Prince of Songkla University

สมรรถภาพทางกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาว่ายน้ำ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

นพดล นิมสุวรรณ

ศษ.ด. (การบริหารการศึกษา), ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วันรับบทความ : 11 พฤษภาคม 2562 / วันแก้ไขบทความ : 11 ธันวาคม 2562 /
วันตอบรับบทความ : 23 ธันวาคม 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับสมรรถภาพทางกาย 2) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และ 3) ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายกับเพศ และชั้นปีของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาว่ายน้ำ (895-141 ว่ายน้ำ (หลักสูตรเก่า) และ 895-030 ว่ายน้ำ (หลักสูตรใหม่)) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ การวิจัยนี้ดำเนินการกับกลุ่มประชากร ซึ่งเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาว่ายน้ำ ประจำภาคการศึกษาที่ 2/2561 จำนวน 94 คน โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกแบบเจาะจงจากนักศึกษาที่สภาพร่างกายพร้อมสำหรับการวิจัยนี้ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรีกาแห่งประเทศไทย และแบบสอบถามความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาส่วนใหญ่ จำนวน 57 คน (ร้อยละ 60.6) มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ รองลงมาจำนวน 20 คน (ร้อยละ 21.3) มีสมรรถภาพทางกายระดับต่ำมาก และจำนวน 17 คน (ร้อยละ 18.1) มีสมรรถภาพทางกายระดับปานกลาง 2) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพบว่าในภาพรวมนักศึกษาส่วนใหญ่ ออกกำลังกายในระดับบ่อยครั้ง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.95 และ 3) ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ และชั้นปีของนักศึกษาพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่านักศึกษาส่วนใหญ่ทั้งผู้หญิงและผู้ชายมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ทั้ง ๆ ที่นักศึกษาส่วนใหญ่บอกว่าออกกำลังกายบ่อยครั้ง อีกทั้งเพศและชั้นปีของนักศึกษาไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกาย, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, ว่ายน้ำ, นักศึกษา, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

บทนำ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ลักษณะของสภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง ทนทาน กล้ามเนื้อและระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีการทำงานประสานกันเป็นอย่างดี สามารถปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ได้อย่างอดทน ต่อเนื่องเป็นเวลานาน โดยไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า อ่อนเพลีย และสามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี หรือทำกิจกรรมในกรณีฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมรรถภาพทางกายจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งของการดำรงชีวิตที่มีความอยู่ดีมีสุข (Wellness) เมื่อพลเมืองมีสมรรถภาพทางกายดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ มีกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสติปัญญา สามารถดำรงชีวิตและประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันหรือการทำงานให้ก้าวหน้าบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หากพลเมืองมีสมรรถภาพทางกายไม่ดี ก็จะทำให้ส่งผลกระทบต่อและก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงของประเทศชาติ (นพดล นิมสุวรรณ, 2559) สมรรถภาพทางกายแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-related physical fitness) และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill-related physical fitness) (สุพิตร สมหาโต, 2549 อ้างถึงในสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559) ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีหรือที่เรียกว่า “ฟิต” นั้น จะต้องมีความสมบัตินี้ ร่างกายมีพลังแอโรบิก (Aerobic Power) คือ อด (Local Muscle Endurance) กล้ามเนื้อแข็งแรง (Muscular Strength) คล่องแคล่วว่องไว (Agility) มีความอ่อนตัว (Flexibility) และสมส่วน (Body Composition) สามารถฟื้นตัวสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว สามารถสวมน้ำหนักหรือพลังความแข็งแรงเพียงพอไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน (นพดล นิมสุวรรณ, 2559; Miller and Allen, 1999) สมรรถภาพทางกายจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสม ปลอดภัย และเพียงพอสำหรับแต่ละบุคคล ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ที่อัญเชิญไปอ่านในการประชุมสัมมนา เรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” เมื่อวันพุธที่ 17 ธันวาคม 2527 ว่า “...ร่างกายของเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งานมิใช่ให้อยูเฉย ๆ

ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร...” (นพดล นิมสุวรรณ, 2559) แต่ในปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง อีกทั้งความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี เข้ามามีบทบาทต่อการดำรงชีวิตมนุษย์มากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด สภาพทางเศรษฐกิจก็ต้องมีการแข่งขันกันตลอดเวลา ทำให้การใช้ชีวิตที่เร่งรีบ ในขณะที่เทคโนโลยีที่ทันสมัยก็ทำให้คนมีสิ่งอำนวยความสะดวก และสิ่งบันเทิงมากยิ่งขึ้น จนทำให้ประชาชนไม่มีเวลาออกกำลังกายหรือให้ความสนใจกับการออกกำลังกายน้อยลง จนก่อให้เกิดปัญหาสมรรถภาพทางกายถดถอย

การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเป็นขบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อเตรียมด้านสมรรถภาพทางกายให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยเหตุนี้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์จึงได้กำหนดให้ทุกหลักสูตรจัดการเรียนการสอนรายวิชาพลศึกษาเป็นวิชาศึกษาทั่วไป เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาเลือกเรียนวิชาพลศึกษาตามความสนใจหรือตามความถนัด โดยหวังว่ารายวิชาพลศึกษาจะช่วยเป็นสื่อในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของนักศึกษาให้เป็นผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี อันจะนำไปสู่การเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพต่อไป

รายวิชาว่ายน้ำเป็นรายวิชาที่เปิดสอนในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์มาหลายปีการศึกษาแล้ว (เนื่องจากมีการปรับหลักสูตรหมวดวิชาศึกษาทั่วไป จึงทำให้รายวิชาว่ายน้ำมี 2 รหัส คือ 895-141 ว่ายน้ำ ของหลักสูตรเก่า สำหรับนักศึกษารหัส 60 ลงมา จัดอยู่ในกลุ่มวิชาศึกษาทั่วไป บังคับเลือกวิชาพลศึกษา 1 หน่วยกิต และ 895-030 ว่ายน้ำ ของหลักสูตรใหม่ สำหรับนักศึกษารหัส 61 ขึ้นไป จัดอยู่ในกลุ่มวิชาสุนทรียศาสตร์ ประกอบด้วย กลุ่มวิชาดนตรี ศิลปะ และกีฬา ซึ่งกำหนดให้นักศึกษาเลือกเรียนกลุ่มวิชานี้ 2 หน่วยกิต) และให้นักศึกษาเลือกเรียนจำนวนมากในแต่ละภาคการศึกษา แต่จากการสังเกตการเรียนรู้ของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาดังกล่าวในหลาย ๆ ภาคการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า นักศึกษาส่วนหนึ่งยังมีสมรรถภาพทางกายที่ไม่ดี ส่งผลให้ไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นพื้นฐานการว่ายน้ำ และเรียนรู้ทักษะการว่ายน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้วยเหตุนี้ในฐานะอาจารย์ผู้สอนรายวิชาดังกล่าว จึงสนใจที่จะทำวิจัยในชั้นเรียนเพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาดังกล่าวในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ อันจะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวนักศึกษาเองที่จะได้ทราบระดับสมรรถภาพของตน และต่อตัวผู้สอนที่จะได้ใช้ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา หาแนวทางแก้ปัญหา และพัฒนาการจัดการเรียนการสอนรายวิชาวัยน้ำ ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ต่อไป อีกทั้งอาจจะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยกระตุ้น และส่งเสริมให้นักศึกษาสนใจเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น โดยเฉพาะการว่ายน้ำ ทั้งนี้เพราะมหาวิทยาลัยมีสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ที่ได้มาตรฐานสากลให้บริการอยู่แล้ว อันจะส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเรียนของนักศึกษาดีขึ้นด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

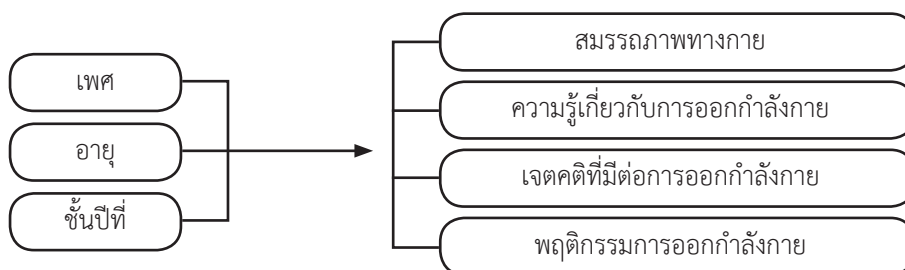
การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาวัยน้ำ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาวัยน้ำ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายกับเพศ และชั้นปีของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาวัยน้ำ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

วิธีการศึกษา

1. ตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยนี้ประกอบด้วย ตัวแปรอิสระ คือ เพศ อายุ และชั้นปีที่ศึกษา และตัวแปรตาม ได้แก่ สมรรถภาพทางกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติที่มีต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามแผนผังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2. กลุ่มประชากร

งานวิจัยนี้ดำเนินการกับกลุ่มประชากรซึ่งเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาวัยน้ำ ในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ซึ่งเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนวิชา 895-141 ว่ายน้ำ (หลักสูตรเก่า) จำนวน 32 คน และวิชา 895-030 ว่ายน้ำ (หลักสูตรใหม่) จำนวน 62 คน จำนวนรวมทั้งสิ้น 94 คน

3. เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย

3.1 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งเป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของการกีฬาแห่ง

ประเทศไทย (กองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2546) เพื่อเป็นเครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษประกอบด้วยรายการทดสอบต่อไปนี้ 1) องค์ประกอบร่างกาย : ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) 2) ความอ่อนตัว (Flexibility) : นั่งอตัว (Sit and reach) 3) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular strength) : แรงบีบมือ และแรงเหยียดขา 4) ความจุปอด (Lung capacity) และ 5) ตัวแปรทางสรีรวิทยา (Physiological variables): น้ำหนักตัว ส่วนสูง ชีพจรขณะพัก และความดันโลหิตขณะพัก (Sports Authority of

Thailand Simplified Physical Fitness Test (SATST) : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559) โดยมีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกดังนี้ 1) แบบบันทึก เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และสมรรถภาพทางกาย 2) เครื่องชั่งน้ำหนัก 3) เครื่องวัดส่วนสูง 4) ตารางเทียบค่า BMI 5) เทปวัดระยะทางยาวประมาณ 60 นิ้ว 6) ตารางเทียบค่า WHR 7) เครื่องวัดความจุปอด 8) เทปวัดระยะทางหรือไม้บรรทัดยาวไม่น้อยกว่า 25 นิ้ว 9) นาฬิกาจับเวลา 10) เบาะรอง 11) เครื่องวัดแรงบีบมือ 12) เครื่องวัดแรงเหยียดขา 13) เครื่องวัดความหนาแน่นของร่างกาย 14) โปรแกรมการประเมินผลสมรรถภาพทางการสำเร็จรูป 15) คอมพิวเตอร์ 2 เครื่องใช้สำหรับการประเมินผลสมรรถภาพทางกาย 16) เครื่องวัดความอ่อนตัว 17) เครื่องวัดความดันเลือดและอัตราการเต้นของหัวใจ 18) สมุดคู่มือการทดสอบและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย 19) แผนภาพรูปการทดสอบ อธิบายพร้อมเกณฑ์การประเมิน

3.2 แบบสอบถามเพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และเจตคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาว่ายน้ำ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอนคือ

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (Check List)

- ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นคำถามถูกผิด โดยตอบคำถาม ใช่ ไม่ใช่

- ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดเจตคติที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

- ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ด้านการปฏิบัติ) มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความแม่นยำในการเก็บข้อมูล และผลของข้อมูล

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย 1 คน จึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ตามขั้นตอนดังนี้

4.1 ศึกษารายละเอียดของแบบทดสอบแต่ละรายการ อธิบายแล้วลองปฏิบัติ ทำความเข้าใจกับผู้ช่วยวิจัยเกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติรายละเอียดต่าง ๆ ในการเก็บข้อมูล โดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายจากการกีฬาแห่งประเทศไทยเป็นที่ปรึกษา ชี้แนะเพื่อให้เกิดความเข้าใจถูกต้องตรงกัน

4.2 หาความน่าเชื่อถือ โดยนำเครื่องมือไปทดสอบกับนักศึกษาจำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของผู้ช่วยวิจัย

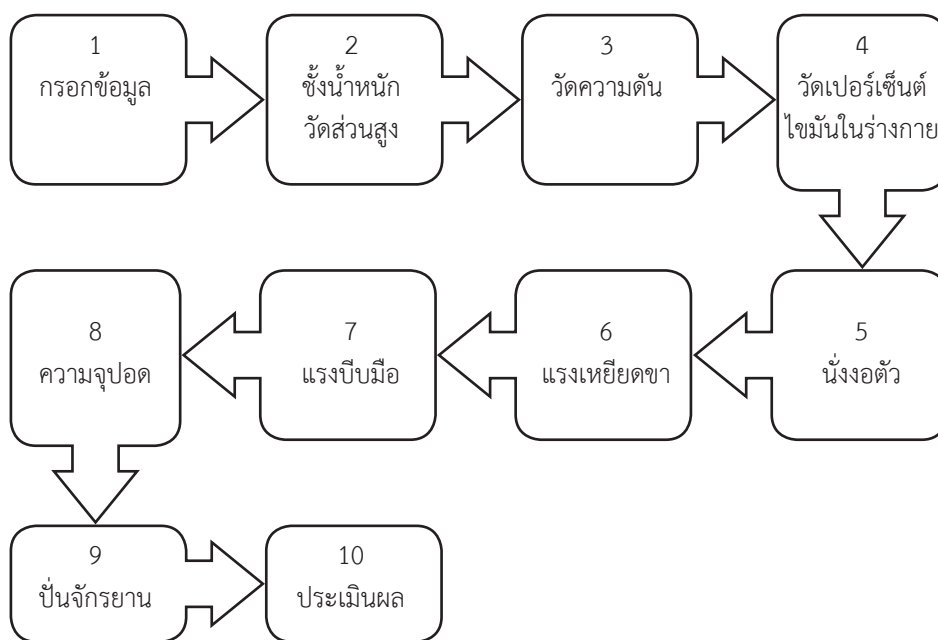
4.3 นำหนังสือขอความร่วมมือจากคณะศิลปศาสตร์ไปติดต่อกับกองกิจการนักศึกษาเพื่อขอความร่วมมือบุคลากรและใช้สถานที่และนัดวัน เวลาสถานที่ทำการทดสอบ

4.4 เตรียมอุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ และสถานที่ โดยให้มีสภาพที่คล้ายคลึงกันมากที่สุด

4.5 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยมีผู้ช่วยวิจัย ทำการทดสอบนักศึกษาตามรายการทดสอบแต่ละรายการ

4.6 ก่อนลงมือทดสอบผู้วิจัยชี้แจงจุดประสงค์ของการทดสอบ และสาธิตวิธีการทดสอบแต่ละรายการให้ผู้รับการทดสอบดูจนเป็นที่เข้าใจตรงกัน

4.6 ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามลำดับดังนี้ นักศึกษากรอกใบบันทึกข้อมูลสมรรถภาพทางกาย (ซึ่งในขั้นตอนนี้มีผู้ช่วยวิจัยช่วยอำนวยความสะดวก) เมื่อนักศึกษากรอกข้อมูลแล้ว เข้าสู่ขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ภายในโรงยิมเนเซียม ซึ่งมีขั้นตอนการทดสอบดังนี้ 1) น้ำหนักตัว (กก.) 2) ส่วนสูง (ซม.) 3) ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที) 4) ความดันเลือดขณะพัก (ม.ม.ปรอท) 5) ความหนาไขมัน (ม.ม.) ประกอบด้วย ด้านแขนด้านหน้า (Bi) ด้านแขนด้านหลัง (Tri) สะบัก (Sub) ท้อง (Sup) 6) ความอ่อนตัว (ซม.) 7) แรงเหยียดขา (กก.) 8) แรงบีบมือ (กก.) 9) ความจุปอด (มล.) 10) สมรรถภาพการใช้ O₂ : น้ำหนักถ่วง (กิโลปอนด์) อัตราการเต้นหัวใจ 30 ครั้ง นาทีที่ 1 (วินาที) นาทีที่ 2 (วินาที) นาทีที่ 3 (วินาที) นาทีที่ 4 (วินาที) นาทีที่ 5 (วินาที) และนาทีที่ 6 (วินาที)) ตามรายละเอียดในแผนผังการทดสอบต่อไปนี้



ภาพประกอบ 2 แผนผังการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

และเปรียบเทียบผลการทดสอบแต่ละด้านกับเกณฑ์การประเมินสมรรถภาพทางกายของการกีฬาแห่งประเทศไทย (กองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2546)

4.7 หลังจากทราบผลของการทดสอบแล้วให้นักศึกษานั่งพัก 15 นาที แล้วทำแบบสอบถามเพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และเจตคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาว่ายน้ำ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

4.8 นำข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และกาววิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one - way ANOVA) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้วยสถิติ t - test

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาว่ายน้ำ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ มีดังนี้

นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาว่ายน้ำ จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 60.6 มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ รองลงมาจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 21.3 มีสมรรถภาพทางกายระดับต่ำมาก และจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 18.1 มีสมรรถภาพทางกายระดับปานกลาง นักศึกษาชาย 23 คน คิดเป็นร้อยละ 67.6 และนักศึกษาคือหญิง 34 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 มีเกณฑ์สมรรถภาพอยู่ในระดับต่ำ รองลงมาคือนักศึกษาชาย 8 คน คิดเป็นร้อยละ 23.5 นักศึกษาหญิง 12 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 มีเกณฑ์สมรรถภาพอยู่ระดับต่ำมาก และนักศึกษาคือชาย 3 คน คิดเป็นร้อยละ 8.8 นักศึกษาหญิง 14 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 มีเกณฑ์สมรรถภาพอยู่ในระดับปานกลาง ดังแสดงในตาราง 1 และ 2

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาว่ายน้ำ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จำแนกตามระดับผลการประเมินสมรรถภาพทางกาย

ผลการประเมินสมรรถภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำมาก	20	21.3
ต่ำ	57	60.6
ปานกลาง	17	18.1
รวม	94	100.0

ตาราง 2 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาว่ายน้ำ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ด้านสมรรถภาพกับปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ

ผลประเมิน สมรรถภาพ	เพศ				รวม
	ชาย		หญิง		
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	
ต่ำมาก	8	23.5	12	20.00	20
ต่ำ	23	67.6	34	56.7	57
ปานกลาง	3	8.8	14	23.3	17
รวม	34	100.0	60	100.0	94

ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของ สงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ มีดังนี้
นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาว่ายน้ำ มหาวิทยาลัย

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาว่ายน้ำ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จำแนกเป็นรายข้อและภาพรวม

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	μ	σ	ระดับ
1. ทานเคาท์พิกนิก และการยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย	3.37	0.69	ปฏิบัติเป็นประจำ
2. ทานสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	3.36	0.70	ปฏิบัติเป็นประจำ
3. ทานสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อ กางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	3.35	0.67	ปฏิบัติเป็นประจำ
4. ทานเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	3.29	0.77	ปฏิบัติเป็นประจำ
5. ทานออกกำลังกายในพื้นทีกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	3.09	0.80	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
6. ทานออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม	3.01	0.74	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
7. ทานตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ และสนามก่อนการออกกำลังกาย	2.97	0.86	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
8. ทานออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว	2.90	0.79	ปฏิบัติบ่อยครั้ง

ตาราง 3 (ต่อ)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	μ	σ	ระดับ
9. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายในทันที แต่ลดความเร็วลงอย่างช้า ๆ	2.84	0.81	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
10. ท่านผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย	2.70	0.82	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
11. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย อาทิตย์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที	2.64	0.79	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
12. ท่านดูแลร่างกาย เมื่อท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หอบ หัวใจเต้นเร็ว	2.63	0.78	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
13. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย	2.62	0.78	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
14. เมื่อเกิด ข้อเท้าพลิก เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำ ขณะออกกำลังกาย ท่านหยุดพัก และประคบด้วยน้ำแข็ง	2.27	1.02	ปฏิบัติบางครั้ง
15. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย	1.92	0.92	ปฏิบัติบางครั้ง
16. ท่านออกกำลังกายหลังจากการรับประทานอาหารทันที	1.86	0.88	ปฏิบัติบางครั้ง
ผลรวม	2.95	0.43	ปฏิบัติบ่อยครั้ง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรม การออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ ของนักศึกษา พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามชั้นปีของนักศึกษา พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกัน ดังแสดง ในตาราง 4 และ 5

ตาราง 4 แสดงค่าสถิติการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ ของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนนิสิตชาย นิสิตหญิง มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

เพศ	N	μ	σ	t
ชาย	34	3.02	0.44	0.22
หญิง	60	2.91	0.43	

ตาราง 5 แสดงค่าสถิติการเปรียบเทียบความแตกต่างด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามชั้นปี ของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนนิสิตชาย นิสิตหญิง มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ปัจจัยส่วนบุคคล	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig
ชั้นปี	ระหว่างกลุ่ม	4	.552	.138	.726	0.58
	ภายในกลุ่ม	89	16.926	.190		
รวม		93	17.479			

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวัดสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชารวัญน้ำ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 60.6 มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ รองลงมาจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 21.3 มีสมรรถภาพทางกายระดับต่ำมาก และจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 18.1 มีสมรรถภาพทางกายระดับปานกลาง ทั้งนี้ การที่นักศึกษาส่วนใหญ่มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ และต่ำมากนั้น อาจจะเกิดมาจากสาเหตุหลายประการ และประการที่สำคัญที่สุดคงเป็นเพราะนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและจริงจัง อีกทั้งเมื่อพิจารณาตารางเรียนของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชานี้ ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 แล้วพบว่า นักศึกษาเหล่านี้มีตารางเรียนตั้งแต่เช้าจนถึงค่ำ บางคนมีชั่วโมงเรียนถึงเวลา 21.00 น. จึงอาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาไม่มีเวลาพอที่จะออกกำลังกาย หรือเหนื่อยล้าจากการเรียนมาจนเกินไป ไม่มีแรงพอที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอีกแล้ว ทำให้ไม่อยากออกกำลังกาย นอกจากนี้หลังจากเลิกเรียนแล้วก็พบว่านักศึกษาบางคนมีการบ้านและงานจำนวนมากที่ต้องทำ รวมถึงเตรียมบทเรียนสำหรับวันต่อไป อีกทั้งส่วนใหญ่มีกิจกรรมอื่น ๆ มากเกินไปที่จำเป็นต้องเข้าร่วมหรือเป็นกิจกรรมบังคับ เช่น กิจกรรมการซ้อมเชียร์ กิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายใน การแข่งขันกีฬาระหว่างคณะฯ ระหว่างวิทยาเขต กิจกรรมลงพื้นที่เพื่อประกอบการเรียนรายวิชาต่าง ๆ เป็นต้น เมื่อนักศึกษาไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวน้อย สมรรถภาพทางกายจึงต่ำ

นอกจากนี้ ปัจจุบันในการดำเนินชีวิตประจำวัน นักศึกษามีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มากมาย (อรจิรา ทะลิทอง, 2561) อาทิ มีเครื่องซักผ้าที่ทันสมัย ไม่ต้องออกแรงซักผ้าด้วยมือ มีน้ำประปาใช้ ไม่ต้องออกแรงตักจากบ่อหรือแหล่งน้ำอื่น ๆ และขมามาใช้ที่บ้าน มีบริการรับซักรีดอยู่ใกล้ ๆ หอพัก ไม่ต้องซักผ้ารีดผ้าด้วยตัวเอง มีรถจักรยานยนต์และรถยนต์เพื่อใช้สำหรับการสัญจรภายในมหาวิทยาลัย อาคารเรียนต่าง ๆ ก็มีลิฟต์สำหรับขึ้นลง นักศึกษาไม่ต้องเดินขึ้นลงบันได ทำให้นักศึกษามีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงมาก ดังที่ อรจิรา ทะลิทอง (2561) กล่าวว่า “ศตวรรษที่ 21

ถือว่าเป็นยุคเทคโนโลยีสารสนเทศ เกิดการเปลี่ยนแปลงของโลกในหลาย ๆ ด้าน มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มขึ้นมากมายในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้คนมีการใช้แรงหรือพลังของร่างกายลดน้อยลง โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน” ดังนั้น เมื่อร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหวมาก ๆ กล้ามเนื้อของร่างกายก็เกิดอาการเมื่อยล้า ทำให้ไม่อยากออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

และอีกสาเหตุหนึ่งที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งในยุคที่เทคโนโลยีข้อมูลข่าวสารก้าวหน้าอย่างเช่นในปัจจุบันที่อาจจะมีผลต่อการทำให้สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาต่ำถึงต่ำมากคือ หลังจากเลิกเรียน นักศึกษาจำนวนมากใช้เวลากับการเล่นเกม การเล่นอินเทอร์เน็ต และเครือข่ายสังคมออนไลน์ต่าง ๆ เช่น เฟสบุ๊ก (Facebook) อินสตาแกรม (Instagram) ไลน์ (Line) ยูทูบ (Youtube) มากเกินไป บางคนใช้เวลากับสื่อต่าง ๆ เหล่านี้มากเกินไป จนส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของ จิรภัทร เริ่มศรี (2558) ที่ศึกษาเรื่องการใช้สื่อบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร พบว่าพฤติกรรมการใช้สื่อบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ใช้สื่อบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่หอบก ใช้งาน 4 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน ในช่วงเวลา 16.01-22.00 น. โดยมีการใช้มากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งจุดประสงค์หลักในการใช้สื่อบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ด้านความบันเทิง / แพนชั่น และเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครเลือกใช้งานมากที่สุดคือ เฟสบุ๊ก (facebook) งานวิจัยของ ภาณุวัฒน์ กองราช (2554) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นในประเทศไทย : กรณีศึกษา Facebook พบว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุระหว่าง 19-21 ปี มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า มีอัตราการใช้บริการ 1-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลา 1-3 ชั่วโมงต่อครั้ง และนักศึกษาเหล่านี้มีประสบการณ์ใช้บริการ Facebook น้อยกว่า 1 ปี การวิจัยของ กฤตณัย แซ่อึ้ง, นรินทร์ รมณิชาติ, พงศ์ศักดิ์ แก้วประทีป, วิทวัส กองจันทร์, วีรวุฒิ นาคนวน และสทธีร์ บัตรพิมาย (2560) พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเล่นเกมนอนไลน์เฉลี่ย 2-6 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยเล่นเกมออนไลน์ประมาณวันละ 2-3 ชั่วโมง และเล่นในช่วงเวลา

20.01-24.00 น. มากที่สุด ผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ที่มีต่อนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาส่วนใหญ่คือ ด้านสุขภาพร่างกาย และการวิจัยของ ชลลดา บุญโท (2554) ที่ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พบว่าการเล่นเกมออนไลน์มีผลกระทบด้านสุขภาพร่างกายต่อนักศึกษามาก ดังนั้นเมื่อนักศึกษาใช้เวลาไปกับกิจกรรมบนสื่อออนไลน์มากเกินไป ก็ทำให้ไม่มีเวลาไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จึงอาจจะทำให้สมรรถภาพทางกายต่ำและต่ำมากเป็นผลตามมา ดังที่ สุภาวดี เจริญวานิช (2557) กล่าวว่า “ผลกระทบจากการติดเกมที่มีต่อสุขภาพร่างกายคือทำให้มีเวลาในการออกกำลังกายลดน้อยลงและส่งผลโดยตรงในการแสดงออกของอาการทางกายที่หาสาเหตุไม่ได้ ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง เจ็บหน้าอก อ่อนเพลีย เป็นต้น แต่เมื่อหยุดเล่นเกมแล้วอาการจะหายไป โดยการเล่นเกมนั้นทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น และยังสัมพันธ์กับการเป็นโรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่นที่เพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน”

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ที่ลงทะเบียนในรายวิชาวัยน้ำ ระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง พบว่านักศึกษาผู้ชายมีเกณฑ์สมรรถภาพทางกายต่ำกว่านักศึกษาผู้หญิงมาก เช่นเดียวกับสัดส่วนร้อยละของนักศึกษาที่มีเกณฑ์สมรรถภาพทางกายระดับปานกลาง ก็พบว่านักศึกษาชายกลับมีสัดส่วนน้อยกว่านักศึกษาผู้หญิง ทั้งนี้อาจจะเกิดมาหลายปัจจัยดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เช่น เวลาเรียนและกิจกรรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยไม่เอื้อให้ได้ออกกำลังกาย ใช้เครื่องอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตประจำวันจนทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวน้อยลง รูปแบบกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนเปลี่ยนแปลงไปตามความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยี เป็นต้น

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาวัยน้ำ พบว่าในภาพรวมนักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายในระดับบ่อยครั้ง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.95 ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิวัฒน์ กาญจนะ (2551) ซึ่งพบว่านักศึกษาศูนย์การศึกษา นอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 มีพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และงานวิจัยของ

ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556) ซึ่งพบว่าการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 โดยรวมอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.90 เป็นที่น่าสังเกตว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้ และเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และบอกว่าออกกำลังกายบ่อยครั้ง แต่กลับมีผลสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำถึงต่ำมาก ทำให้คิดได้ว่านักศึกษาเหล่านี้คงจะออกกำลังกายไม่เป็นไปตามหลักและวิธีการที่เป็นสากล ที่ต้องคำนึงถึงปริมาณความหนัก ความนาน และความบ่อยในการออกกำลังกาย (วาริ สายันหะ, 2546) กล่าวคือนักศึกษาเหล่านี้อาจจะใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งหรือความนาน ความเข้มหรือความหนัก และความถี่ของการออกกำลังกายน้อยเกินไปจึงไม่เกิดผลต่อสมรรถภาพ ทั้งนี้การออกกำลังกายเพื่อทำให้เกิดความทนทานของปอดและหัวใจ และเกิดผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายได้นั้น ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรมีความถี่ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือวันเว้นวัน ไม่เกิน 6 วันต่อสัปดาห์ และควรมีวันพักผ่อนสัปดาห์ละ 1 วัน (วาริ สายันหะ, 2546; ประวีตร เจนวรรณะกุล, 2547)

และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เป็นประจำ คือ นักศึกษาเคารพกฎ กติกา และการยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ ผู้ดูแลสถานที่ ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย (ค่าเฉลี่ย 3.37) นักศึกษาสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย (ค่าเฉลี่ย 3.36) นักศึกษาสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อ กางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย (ค่าเฉลี่ย 3.35) และ นักศึกษาเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (ค่าเฉลี่ย 3.29) จะเห็นได้ว่านักศึกษาปฏิบัติตามสอดคล้องกับข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย ที่แนะนำให้แต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้ารวมถึงอุปกรณ์ที่ช่วยป้องกันการบาดเจ็บ (วาริ สายันหะ, 2546) และก่อนการออกกำลังกายก็ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผัก และผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์ (ประวีตร เจนวรรณะกุล, 2547) รองลงมากิจกรรมที่นักศึกษาปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ นักศึกษาออกกำลังกายในทันทีกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก (ค่าเฉลี่ย 3.09) นักศึกษาออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม (ค่าเฉลี่ย 3.01) นักศึกษาตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ และ

สนามก่อนการออกกำลังกาย (ค่าเฉลี่ย 2.97) นักศึกษา ออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว (ค่าเฉลี่ย 2.90) นักศึกษา ไม่หยุดการออกกำลังกายในทันทีแต่ลดความเร็วลงอย่าง ช้า ๆ (ค่าเฉลี่ย 2.84) นักศึกษาผ่อนคลายร่างกายหลัง การออกกำลังกาย (ค่าเฉลี่ย 2.70) นักศึกษาออกกำลังกาย อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที (ค่าเฉลี่ย 2.64) นักศึกษาดูแลร่างกายเมื่อนักศึกษาออกกำลังกาย จนรู้สึกเหนื่อย หอบ หัวใจเต้นเร็ว (ค่าเฉลี่ย 2.63) และ นักศึกษาอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย (ค่าเฉลี่ย 2.62) จะเห็นได้ว่าสิ่งที่นักศึกษาปฏิบัติเหล่านี้สอดคล้อง และเป็นไปตามข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย ทั้งสิ้น (ปริญา ดาสา 2544; วารี สายันหะ, 2546; ประวิตร เจนวรรณกุล, 2547) ส่วนกิจกรรมการ ออกกำลังกายต่อไปนี้เป็นกิจกรรมที่นักศึกษปฏิบัติ บางครั้ง คือ เมื่อเกิดข้อเท้าพลิก เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำ ขณะออกกำลังกาย นักศึกษาหยุดพักและประคบด้วย น้ำแข็ง (ค่าเฉลี่ย 2.27) นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย (ค่าเฉลี่ย 1.92) และนักศึกษ ออกกำลังกายหลังจากการรับประทานอาหารทันที (ค่าเฉลี่ย 1.86) การที่นักศึกษปฏิบัติสิ่งเหล่านี้บ่อย ก็แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายดี และปฏิบัติตามข้อควรปฏิบัติในการ ออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย กับปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามสถานภาพด้านเพศ พบว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต หาดใหญ่ที่ลงทะเบียนเรียนนิเวศวิทยาว่านน้ำ ทั้งผู้หญิงและ ผู้ชายมีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฌ็ชสกร คงชีวสกุล, สุนทรา กล้าณรงค์, และจุฑารัตน์ สติปัญญา (2557) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน และงานวิจัย ของ สีวณิ เชม (2542) ซึ่งศึกษาเรื่องการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตนักศึกษาชายและ นิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มี พฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจจะเกิดจากเหตุผลหลายประการ ดังได้กล่าวมาแล้ว เช่น อาจจะเป็นเพราะตารางเรียน ของนักศึกษาหญิงและชายไม่แตกต่างกัน คือ มีตาราง เรียนตอนเย็นถึงค่ำเหมือนกัน บางคนมีชั่วโมงเรียนถึง เวลา 20.00 น. ทำให้นักศึกษาเหนื่อยล้าจากการเรียน มามากจนทำให้ไม่อยากออกกำลังกาย หรือไม่มีแรงที่จะ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อยากพักผ่อนมากกว่า นอกจากนี้นักศึกษาทั้งหญิงและชายอาจจะมีกิจกรรม อื่น ๆ ที่ต้องทำหลังเลิกเรียนหรือในช่วงค่ำเหมือนกัน อาทิ การประชุมเชียร์ การทำกิจกรรมในสาขาวิชา การ ทำการบ้านหรือทำงานที่อาจารย์สั่งในรายวิชาต่าง ๆ อีกทั้งอาจจะเป็นเพราะปัจจุบันนักศึกษาทั้งหญิง และ ชายชอบใช้เวลาว่างกับการเล่นเกม การเล่นเกมออนไลน์ และเครือข่ายสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้พฤติกรรม ด้านการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ที่ลงทะเบียนเรียนนิเวศ วิทยาว่านน้ำ (หลักสูตรเก่า) และ 895-030 ว่านน้ำ (หลักสูตรใหม่) หญิงและชายจึงไม่มีความแตกต่างกัน

สำหรับผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการ ออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามสถานภาพ ด้านชั้นปี พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ที่ลงทะเบียนเรียนนิเวศวิทยาว่านน้ำในชั้นปี ที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัย ของ ฌ็ชสกร คงชีวสกุล, สุนทรา กล้าณรงค์, และ จุฑารัตน์ สติปัญญา (2557) ที่พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา ศึกษาใน ระดับชั้นปีที่แตกต่างกันมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน งานวิจัยของ สีวณิ เชม (2542) ซึ่งศึกษาเรื่อง การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย พบว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 งานวิจัยของ สุวิกร กระแจะจันทร์ (2544) ที่พบว่านักศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการ ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัย ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับ

นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ในสถาบันราชภัฏมทร. พิษณุโลก การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาต่างทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

กล่าวโดยสรุปผลการวิจัย “สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่” พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ทั้งผู้หญิงและผู้ชายมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ทั้ง ๆ ที่นักศึกษาส่วนใหญ่บอกว่าออกกำลังกายบ่อยครั้ง อีกทั้งการวิจัยนี้พบว่าเพศและชั้นปีของนักศึกษาไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้คิดได้ว่าทั้ง ๆ ที่นักศึกษาจะออกกำลังกายบ่อยครั้ง แต่นักศึกษายังมีสมรรถภาพทางกายต่ำ อาจเป็นเพราะนักศึกษายังขาดความรู้ หรือมีความรู้ไม่เพียงพอเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ที่สามารถทำให้นักศึกษามีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะให้มหาวิทยาลัย หรือผู้ที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา และพัฒนานักศึกษาของมหาวิทยาลัยควรดำเนินการดังต่อไปนี้

1.1 ร่วมกันรณรงค์เรื่องการออกกำลังกายแก่นักศึกษาให้มากขึ้น พร้อมทั้งจัดอบรม สัมมนา หรือจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง และประโยชน์ของการออกกำลังกายแก่นักศึกษาอย่างสม่ำเสมอ โดยผ่านสื่อต่าง ๆ ที่มีหลากหลายรูปแบบ และอยู่ในความสนใจของนักศึกษา เพื่อเป็นการเสริมสร้างให้นักศึกษามีพฤติกรรม ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น

1.2 มหาวิทยาลัยควรมีโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคลากร ตั้งแต่ผู้บริหาร อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายของมหาวิทยาลัย เพื่อช่วยให้มีสุขภาพที่ดี และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักศึกษา โดยมีการกำหนดยุทธศาสตร์เพื่อการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ชัดเจน และสามารถปฏิบัติได้

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาสมรรถภาพทางกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และสภาวะสุขภาพของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ เพื่อวางแผนการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างเป็นระบบ

2.2 ควรนำตัวแปรอื่น ๆ มาศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาเพิ่มเติม เช่น พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต พฤติกรรมทางเลือกที่เกิดจากจิตสำนึก และพฤติกรรมทางเลือกที่เกิดจากปัจจัยเสริมแรง เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง

- กฤตณัย แซ่อึ้ง, นรินทร์ รมณชิต, พงศ์ศักดิ์ แก้วประทีป, วิทวัส กองจันทร์, วีรวุฒิ นาคนวน และสหรัฐ บัตรพิมาย (2560). การศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (รายงานผลการวิจัย). นครราชสีมา : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- กองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2546). แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของการกีฬาแห่งประเทศไทย. มพท. สืบค้นเมื่อ 6 ธันวาคม 2562, จาก <https://dokumen.tips/documents/-55720c2e497959fc0b8c3b10.html>.
- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). การทดสอบและการประเมินผลสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

- จิรัชทร เริ่มศรี. (2558). พฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊ก (FACEBOOK) ที่มีผลกระทบต่อนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ สกลนคร. สกลนคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร. (2556). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชลลดา บุญโท. (2554). พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี และผลกระทบจากเกมออนไลน์. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- ณัชกร คงชีวกุล, สุนทรา กล้าณรงค์, และจุฑารัตน์ สติปัญญา. (2557). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา. วารสาร AL - NUR บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยฟาฏอนี, 9(16), 59-70.
- นพดล นิมสุวรรณ. (2559). ยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์สู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหาร การศึกษา, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ปริญญาดาส. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี. มหาวิทยาลัย เชียงใหม่.
- ประวิตร เจนวนรณะกุล. (2547). บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย. *Health Today Thailand*, 3(3), 80-83.
- ภาณุวัฒน์ กองราช. (2554). การศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นในประเทศไทยกรณีศึกษา Facebook. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารเทคโนโลยี, วิทยาลัยนวัตกรรมการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วาริ สายันหะ. (2546). พฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชนวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ที่อำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วิวัฒน์ กาญจนะ. (2551). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต, 4(2), 41-54.
- สิวณิ เชม. (2542). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิกร กระแจะจันทร์. (2544). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบัน เทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาวดี เจริญวานิช. (2557). พฤติกรรมการเล่นเกม: ผลกระทบและการป้องกัน. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 22(6 ฉบับพิเศษ), 871-879.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2559). คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชน อายุ 19 - 59 ปี. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บริษัท โอเค แมส จำกัด.
- อรจิรา ทะลือทอง. (2561). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสงขลา. วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา, 10(3), 271-284.
- Miller, D. k. & Allen, T. E. (1999). *Fitness: A Lifetime Commitment*. (3rd ed). Minnisota : Burgess Publishing.