

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา*

นำโชค บัวดวง¹

น้อม สังข์ทอง² กิตติธัช คงชะวัน³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2554 มหาวิทยาลัยทักษิณ ประชากรเป็นนิสิต จำนวน 1,895 คน เป็นนิสิตชาย จำนวน 515 คนและนิสิตหญิงจำนวน 1,380 คน ใช้แบบทดสอบ Physical Best Test ของกรมพลศึกษา ประกอบด้วยแบบทดสอบ 5 รายการ ได้แก่ เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ คชันนิมวलय นั่งก้มตัวไปข้างหน้า ลูก-นั่ง 1 นาทีและดึงข้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตชาย มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ คชันนิมวलय การนั่งก้มตัวไปข้างหน้า การลูก - นั่ง 1 นาที และการดึงข้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.17, 21.57, 8.80, 25.48, 7.06 ตามลำดับ ส่วนนิสิตหญิง มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ คชันนิมวलय การนั่งก้มตัวไปข้างหน้า การลูก-นั่ง 1 นาที และการดึงข้อมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.05, 20.52, 8.23, 17.84 และ 1.63 ตามลำดับ

2. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพกับเกณฑ์มาตรฐาน พบว่า นิสิตชายมีสมรรถนะผ่านเกณฑ์มาตรฐาน ได้แก่ การดึงข้อ การเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ คชันนิมวलय และการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า ส่วน การลูก - นั่ง 1 นาที มีผลต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ส่วนนิสิตหญิงมีคชันนิมวलय และการดึงข้อสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ส่วนการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์, การนั่งก้มตัวไปข้างหน้า และการลูก-นั่ง 1 นาที ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน นิสิตชายจากคณะนิติศาสตร์ มีคะแนนสูงสุดในการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์, การนั่งก้มตัวไปข้างหน้า, การลูก-นั่ง 1 นาที และการดึงข้อ นิสิตชายจากคณะศึกษาศาสตร์ มีคะแนนสูงสุดในการคชันนิมวलय นิสิตหญิงจากคณะศิลปกรรมศาสตร์มีคะแนนสูงสุดในการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์, คชันนิมวलय, การนั่งก้มตัวไปข้างหน้า และการลูก-นั่ง 1 นาที ส่วนการดึงข้อ นิสิตหญิงจากคณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ มีคะแนนสูงสุด

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกาย, สุขภาพ, นิสิตระดับปริญญาตรี, มหาวิทยาลัยทักษิณ

* วิทยานิพนธ์หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ พ.ศ. 2556

¹ นักวิชาชีพ สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

² รองศาสตราจารย์, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ (ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์)

³ อาจารย์, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ (ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์)



Health-Related Physical Fitness of Year 1 Students in Thaksin University Songkhla Campus*

Namchok Buaduang¹

Nom Sangtong² Kittithat Khongchawan³

Abstract

The purposes of this study were to evaluate and compare health-related physical fitness of Thaksin University's students who attended first year of academic year 2011. The samples were 1,895 students (515 men and 1,380 women) using the Physical Best Test which consisted of 5 items: 1 mile walk/run, body mass index, sit and reach, sit-up and pull up. The data were analyzed by using mean and standard deviation.

Results showed health-related physical fitness of male students: one-mile walk/run; BMI; sit and reach; sit-up and pull up (means 10.17, 21.57, 8.80, 25.48, 7.06 respectively) while female students performed one-mile walk/run; BMI; sit and reach; sit-ups; and pull up (means 14.05, 20.25, 8.23, 17.84, and 1.63 respectively). Compare to the Physical Best's standard norms, male students performed only pull up above the average score, while the rest (1 mile walk/run, body mass index, sit and reach, and sit-up) shown below the average. As for female students, they got higher score than average score in body mass index and pull up events but performed 1 mile walk/run, sit and reach, and sit-up below the average. However, male students from Faculty of Law performed the highest score in 1 mile walk/run, sit and reach, sit-up, and pull up events, while male students from Faculty of Education were good at body mass index event. For female, students from Faculty of Arts shown the highest score in 1 mile walk/run, body mass index, sit and reach, and sit-up, except pull up, female students from Faculty of Economic and bussiness administration got the highest score.

Keywords: health-related physical fitness, Students Year 1, Thaksin University, Songkhla Campus.

* Research Article from thesis for the Master of Education Degree, Physical Education Program, Thaksin University, Thailand, 2012.

¹ Profession, Faculty of Physical Education and Health Education Thaksin University, Songkhla Campus.

² Associate Professor, Faculty of Education, Thaksin University (Thesis Advisor)

³ Lecturer, Faculty of Education, Thaksin University (Thesis Advisor)

ความสำคัญและปัญหาการวิจัย

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีบทบาทในการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ โดยเฉพาะสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ซึ่งสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้ทำให้มนุษย์ได้เคลื่อนไหวน้อยลงและไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จึงส่งผลให้สมรรถภาพทางกายลดต่ำลง เพราะการจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นจำเป็นต้องออกกำลังกายและมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ประกอบกับในปัจจุบันประชาชนหันมาให้ความสนใจกับสุขภาพอนามัยเพิ่มมากขึ้นและเล็งเห็นถึงความสำคัญของคุณภาพประชากร หันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคลที่เป็นเยาวชนเพิ่มมากขึ้น เพื่อสร้างฐานแห่งอนาคตที่มั่นคงให้กับประเทศชาติ การให้ความสำคัญกับการพัฒนาจึงมุ่งเป้าไปที่การให้การศึกษาที่ดี มีความเหมาะสมทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์ และจิตใจ ดังนั้นสมรรถภาพทางกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน เมื่อบุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจแล้ว การดำเนินชีวิตก็จะมีความสุขและมีประสิทธิภาพคือการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ทำให้มีสุขภาพดี ร่างกายมีความเจริญเติบโตแข็งแรง ประสิทธิภาพของการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจประสานสัมพันธ์กันดี ลดอัตราการเสี่ยงเป็นโรคต่าง ๆ อีกทั้งยังทำให้มีทรงตัวของร่างกายได้สัดส่วน มีทักษะทางกีฬาที่ดีทำให้เกิดความสนุกสนานกับการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

ซึ่งสอดคล้องกับ กรมวิชาการ (2545, น. 1) ที่กล่าวว่าไว้ว่าคุณภาพของประชากรในประเทศเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งว่าประเทศใดเจริญก้าวหน้ามากน้อยเพียงใด ปัจจุบันประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาของสังคมโลกและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี ส่งผลให้การดำเนินชีวิตและสุขภาพของประชาชนยุ่งยากและซับซ้อนขึ้น การต่อสู้ดิ้นรนแข่งขันกันทางสังคมและเศรษฐกิจทำให้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม เช่น โรคเครียด และ โรคจากการขาดการออกกำลังกายมากขึ้นกว่าในอดีต และมีแนวโน้มจะรุนแรงมากยิ่งขึ้นในอนาคต หากประชาชนในประเทศยังไม่ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง สุขศึกษาและพลศึกษาจึงเป็นสาระการเรียนรู้ที่สำคัญในการพัฒนาประชากร โดยมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกัน ส่งเสริม พัฒนา และการบริหารจัดการชีวิต เพื่อดำรงสุขภาพที่ดี อันเป็นรากฐานสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตที่สมดุล ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการมีสภาวะทางสุขภาพที่สมบูรณ์ ดังนั้นการทราบระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา จึงต้องทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายซึ่งโดยทั่วไปการทดสอบสมรรถภาพทางกายนิยมใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานของคณะกรรมการนานาชาติ (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test หรือ ICSPT) และแบบทดสอบสมรรถภาพ

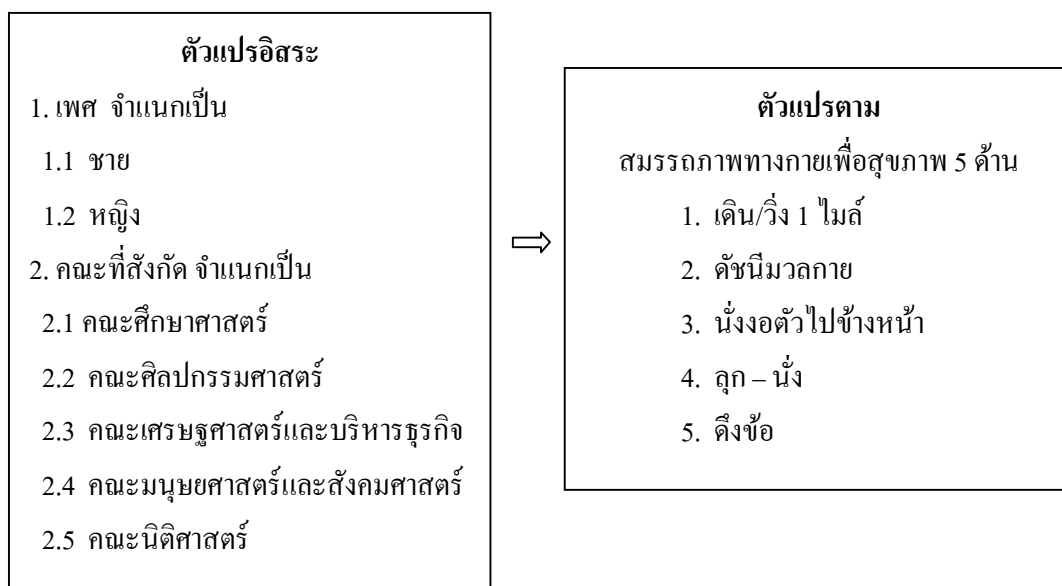
เยาวชนของ AAHPERD (The American Association for Health Physical Education, Recreation and Dance) ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าแบบทดสอบที่ได้รับการปรับปรุงและเป็นตัวบ่งชี้เกี่ยวกับสุขภาพ คือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกรมพลศึกษา เพราะสามารถวัดและประเมินองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ครอบคลุมทุกด้าน ทั้งความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความสามารถในการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ และการ มีสุขภาพดี ซึ่งเหมาะที่จะนำมาใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2554 มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา ผู้วิจัยในฐานะเป็นนักวิชาชีพและมีหน้าที่รับผิดชอบงานทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาจึงสนใจศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเป็นสำคัญ ประกอบกับในปัจจุบันการจัดการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยทักษิณไม่ได้จัดวิชาพื้นฐานทางด้านกิจกรรมกีฬาให้กับนิสิต จึงส่งผลให้นิสิตที่เข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยทักษิณไม่ได้เรียนวิชาพื้นฐานทางด้านกิจกรรมกีฬา ซึ่งผลของการวิจัยในครั้งนี้ จะทำให้ทราบถึงผลกระทบทางด้านสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของนิสิตในปัจจุบันที่มีได้เรียนวิชาพื้นฐานทางด้านกิจกรรมกีฬา เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการปรับปรุงการเรียนการสอนหมวดวิชาศึกษาทั่วไปของมหาวิทยาลัยต่อไป ตลอดจน ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนการจัดกิจกรรมเสริมทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน ตลอดจนจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อสร้างแรงจูงใจให้นิสิตเห็นความสำคัญของสุขภาพของตัวเอง และหันมาสนใจการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้มากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตชายและนิสิตหญิงกับเกณฑ์มาตรฐาน
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแต่ละรายการของนิสิตชายและนิสิตหญิงตามตัวแปรคณะ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework) จากการศึกษา แนวคิด ทฤษฎี ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ผู้วิจัยได้นำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากร

ประชากรเป็นนิสิตชายและนิสิตหญิง ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณวิทยาเขต สงขลา ปีการศึกษา 2554 จำนวน 5 คณะ ประกอบด้วย

1. คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 511 คน แบ่งเป็น นิสิตชาย 97 คน และนิสิตหญิง 414 คน
2. คณะศิลปกรรมศาสตร์ จำนวน 114 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 59 คน และนิสิตหญิง 55 คน
3. คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ จำนวน 362 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 76 คน และนิสิตหญิง 286 คน
4. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 688 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย 176 คน และนิสิตหญิง 512 คน
5. คณะนิติศาสตร์ จำนวน 220 คน แบ่งเป็น นิสิตชาย 107 คนและนิสิตหญิง 113 คน รวมนิสิตชายทั้งสิ้น 515 คน นิสิตหญิง 1,380 คน รวมนิสิตชายและนิสิตหญิง 1,895 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. เพศ ประกอบด้วย 1) เพศชาย 2) เพศหญิง
2. คณะ ประกอบด้วย 1) คณะศึกษาศาสตร์ 2) คณะศิลปกรรมศาสตร์ 3) คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ 4) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 5) คณะนิติศาสตร์

ตัวแปรตาม ได้แก่ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกรมพลศึกษา ประกอบด้วย 1) การเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ 2) ดัชนีมวลกาย 3) การนั่งงอตัวไปข้างหน้า 4) การลุก-นั่ง 5) การดึงข้อ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือการวิจัยเป็น แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Physical Best) ของกรมพลศึกษา ประกอบด้วย แบบทดสอบย่อย 5 รายการ ดังนี้ 1) เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ 2) ดัชนีมวลกาย 3) นั่งงอตัวไปข้างหน้า 4) ลุก-นั่ง 5) ดึงข้อ แล้วนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกรมพลศึกษา (Physical Best Health Fitness Standard; อ้างถึงใน AAHPERD, 1988, p. 29)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการ โดยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา ซึ่งลงทะเบียนเรียนรายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ โดยดำเนินการทดสอบตามลำดับ ดังนี้ 1) เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ 2) ดัชนีมวลกาย 3) นั่งงอตัวไปข้างหน้า 4) ลุก-นั่ง 5) ดึงข้อ จากนั้นนำผลการทดสอบแต่ละรายการไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยได้ข้อมูลมาแล้วจะดำเนินการจัดกระทำกับข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของรายการทดสอบย่อยแต่ละรายการ และนำผลการทดสอบแต่ละรายการของนิสิตชายและนิสิตหญิงไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกรมพลศึกษา
 2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (μ) ของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตชายตามตัวแปรคณะ
 3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (μ) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของ นิสิตหญิง
- แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงดังตารางที่ 1-6

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพแต่ละรายการของนิสิตชายและนิสิตหญิง ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1

รายการทดสอบ	ชาย		หญิง	
	μ	σ	μ	σ
เดิน - วิ่ง 1 ไมล์ (นาฬิกา : วินาที)	10.17	2.36	14.05	2.63
ดรรชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร ²)	21.57	3.65	20.52	3.59
นั่งก้มตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	8.80	7.16	8.23	6.37
ลุก - นั่ง 1 นาที (ครั้ง)	25.48	8.06	17.84	6.37
ดึงข้อ (ครั้ง)	7.06	4.50	1.63	2.56

จากตารางที่ 1 พบว่า นิสิตชาย มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.17 นาที รายการดัชนีมวลกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.57 กิโลกรัม รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.80 เซนติเมตร รายการลุก-นั่ง 1 นาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.48 ครั้ง และรายการดึงข้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.06 ครั้ง นิสิตหญิง มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.05 นาที รายการดัชนีมวลกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.52 กิโลกรัม รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.23 เซนติเมตร รายการลุก-นั่ง 1 นาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.84 ครั้ง และรายการดึงข้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.63 ครั้ง

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแต่ละรายการของนิสิตชาย ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 กับเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกรมพลศึกษา

คณะ	ชาย		
	μ	σ	ผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
เดิน - วิ่ง 1 ไมล์ (นาฬิกา : วินาที)	10.17	2.36	ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน
ดรรชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร ²)	21.57	3.65	ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน
นั่งก้มตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	8.80	7.16	ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน
ลุก - นั่ง 1 นาที (ครั้ง)	25.48	8.06	ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน
ดึงข้อ (ครั้ง)	7.06	4.50	ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตชาย รายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน รายการดัชนีมวลกาย ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า

ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน รายการลูก - นั่ง 1 นาที ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน และรายการดึงข้อผ่านเกณฑ์มาตรฐาน

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแต่ละรายการของนิสิตหญิงระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 กับเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกรมพลศึกษา

คณะ	หญิง		
	μ	σ	ผลการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
เดิน - วิ่ง 1 ไมล์ (นาที : วินาที)	14.05	2.63	ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน
ดรรชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร ²)	20.52	3.59	ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน
นั่งก้มตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	8.23	6.37	ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน
ลูก - นั่ง 1 นาที (ครั้ง)	17.84	6.37	ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน
ดึงข้อ (ครั้ง)	1.63	2.56	ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตหญิง รายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน รายการดรรชนีมวลกาย ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน รายการลูก - นั่ง 1 นาที ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน และรายการดึงข้อผ่านเกณฑ์มาตรฐาน

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแต่ละรายการของนิสิตชายระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ตามตัวแปรคณะ

รายการทดสอบ	คณะ	นิสิตชาย	
		μ	σ
1. รายการทดสอบเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ (นาที : วินาที)	คณะศึกษาศาสตร์	9.61	2.32
	คณะศิลปกรรมศาสตร์	11.56	2.82
	คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ	9.85	2.30
	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	10.64	2.06
	คณะนิติศาสตร์	9.32	2.27

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการทดสอบ	คณะ	สถิติชาย	
		μ	σ
2. ครรชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร ²)	คณะศึกษาศาสตร์	21.17	3.67
	คณะศิลปกรรมศาสตร์	21.56	2.82
	คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ	21.99	4.07
	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	21.57	3.64
	คณะนิติศาสตร์	21.77	3.29
3. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	คณะศึกษาศาสตร์	8.44	7.16
	คณะศิลปกรรมศาสตร์	6.76	7.32
	คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ	8.63	7.24
	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9.15	7.28
	คณะนิติศาสตร์	10.13	6.24
4. ลูก – นั่ง 1 นาที (ครั้ง)	คณะศึกษาศาสตร์	23.89	8.58
	คณะศิลปกรรมศาสตร์	25.06	6.79
	คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ	29.59	8.23
	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	21.34	5.36
	คณะนิติศาสตร์	31.18	7.70
5. ดึงข้อ (ครั้ง)	คณะศึกษาศาสตร์	6.05	4.06
	คณะศิลปกรรมศาสตร์	6.32	5.35
	คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ	8.36	5.02
	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	5.97	2.69
	คณะนิติศาสตร์	9.36	5.24

จากตารางที่ 4 ผลการการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแต่ละรายการของนิสิตชายตามตัวแปรคณะ พบว่า รายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ นิสิตชายคณะนิติศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.32 นาที และนิสิตชายคณะศิลปกรรมศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.56 นาที

รายการทดสอบดรรชนีมวลกาย นิสิตชายคณะศึกษาศาสตร์มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.17 กิโลกรัม และนิสิตชายคณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.99 กิโลกรัม

รายการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า นิสิตชายคณะนิติศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.13 เซนติเมตร และนิสิตชายคณะศิลปกรรมศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.76 เซนติเมตร

รายการทดสอบลูก - นั่ง 1 นาที นิสิตชายคณะนิติศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.18 ครั้ง และนิสิตชายคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.34 ครั้ง

รายการทดสอบดึงข้อ นิสิตชายคณะนิติศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.36 ครั้ง และนิสิตชายคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.97 ครั้ง

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแต่ละรายการของนิสิตหญิงระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ตามตัวแปรคณะ

รายการทดสอบ	คณะ	นิสิตหญิง	
		μ	σ
1. รายการทดสอบเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ (นาที : วินาที)	คณะศึกษาศาสตร์	14.18	2.56
	คณะศิลปกรรมศาสตร์	12.01	2.38
	คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ	13.87	2.43
	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	14.46	2.65
	คณะนิติศาสตร์	12.83	2.95
2. ดรรชนีมวลกาย (กิโลกรัม /เมตร ²)	คณะศึกษาศาสตร์	20.55	3.37
	คณะศิลปกรรมศาสตร์	20.24	3.19
	คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ	20.40	3.30
	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	20.62	4.00
	คณะนิติศาสตร์	20.55	3.29

ตารางที่ 5 (ต่อ)

รายการทดสอบ	คณะ	สถิติหญิง	
		μ	σ
3. นั่งจ่อตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	คณะศึกษาศาสตร์	8.70	6.18
	คณะศิลปกรรมศาสตร์	10.53	5.50
	คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ	9.16	6.15
	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	6.94	6.90
	คณะนิติศาสตร์	8.53	4.55
4. ลูก – นั่ง 1 นาที (ครั้ง)	คณะศึกษาศาสตร์	17.88	6.19
	คณะศิลปกรรมศาสตร์	25.85	5.84
	คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ	22.17	5.19
	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	13.74	3.67
	คณะนิติศาสตร์	22.89	6.20
5. ค้างข้อ (ครั้ง)	คณะศิลปกรรมศาสตร์	1.70	1.46
	คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ	1.74	2.00
	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	1.67	3.70
	คณะนิติศาสตร์	1.66	1.61

จากตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแต่ละรายการของนิสิตหญิงตามตัวแปรคณะ พบว่า รายการทดสอบเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ นิสิตหญิงคณะศิลปกรรมศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.01 นาที และนิสิตหญิงคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.46 นาที

รายการทดสอบดรรชนีมวลกาย นิสิตหญิงคณะศิลปกรรมศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.24 กิโลกรัม และนิสิตหญิงคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.62 กิโลกรัม

รายการทดสอบนั่งจ่อตัวไปข้างหน้า นิสิตหญิงคณะศิลปกรรมศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.53 เซนติเมตร และนิสิตหญิงคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.94 เซนติเมตร

รายการทดสอบลูก - นั่ง 1 นาที นิสิตหญิงคณะศิลปกรรมศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.85 ครั้ง และนิสิตหญิงคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.74 ครั้ง

รายการทดสอบดึงข้อ นิสิตหญิงคณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับเท่ากับ 1.74 ครั้ง และนิสิตหญิงคณะศึกษาศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.58 ครั้ง

สรุปผลการวิจัย

1. นิสิตชาย มหาวิทยาลัยทักษิณ มีสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพในรายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.17 นาที รายการดัชนีมวลกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.57 กิโลกรัม รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.80 เซนติเมตร รายการลูก - นั่ง 1 นาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.48 ครั้ง และรายการดึงข้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.06 ครั้ง

2. นิสิตหญิง มหาวิทยาลัยทักษิณ มีสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพในรายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.05 นาที รายการดัชนีมวลกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.52 กิโลกรัม รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.23 เซนติเมตร รายการลูก - นั่ง 1 นาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.84 ครั้ง และรายการดึงข้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.63 ครั้ง

3. นิสิตชาย มหาวิทยาลัยทักษิณ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน 4 รายการ ได้แก่ การเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ ดัชนีมวลกาย รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า รายการลูก - นั่ง 1 นาที และผ่านเกณฑ์มาตรฐาน 1 รายการคือ การดึงข้อ

4. นิสิตหญิง มหาวิทยาลัยทักษิณ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน 3 รายการ ได้แก่ การเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ รายการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า รายการลูก - นั่ง 1 นาที ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน 2 รายการ ได้แก่ ดัชนีมวลกาย และรายการดึงข้อ

5. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแต่ละรายการของนิสิตชาย ตามตัวแปรคณะพบว่า รายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ นิสิตชายคณะนิติศาสตร์มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.32 นาที และนิสิตชายคณะศิลปกรรมศาสตร์มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.56 นาที

รายการทดสอบดัชนีมวลกาย นิสิตชายคณะศึกษาศาสตร์มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.17 กิโลกรัม และนิสิตชายคณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.99 กิโลกรัม

รายการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า นิสิตชายคณะนิติศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.13 เซนติเมตร และนิสิตชายคณะศิลปกรรมศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.76 เซนติเมตร

รายการทดสอบลุก - นั่ง 1 นาที นิสิตชายคณะนิติศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.18 ครั้ง และนิสิตชายคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.34 ครั้ง

รายการทดสอบดึงข้อ นิสิตชายคณะนิติศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.36 ครั้ง และนิสิตชายคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.97 ครั้ง

6. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแต่ละรายการของนิสิตหญิง ตามตัวแปรคณะพบว่า

รายการทดสอบเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ นิสิตหญิงคณะศิลปกรรมศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.01 นาที และนิสิตหญิงคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.46 นาที

รายการทดสอบดัชนีมวลกาย นิสิตหญิงคณะศิลปกรรมศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.24 กิโลกรัม และนิสิตหญิงคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.62 กิโลกรัม

รายการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า นิสิตหญิงคณะศิลปกรรมศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.53 เซนติเมตร และนิสิตหญิงคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุดมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 6.94 เซนติเมตร

รายการทดสอบลุก - นั่ง 1 นาที นิสิตหญิงคณะศิลปกรรมศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.85 ครั้ง และนิสิตหญิงคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.74 ครั้ง

รายการทดสอบดึงข้อ นิสิตหญิงคณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับเท่ากับ 1.74 ครั้ง และนิสิตหญิงคณะศึกษาศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.58 ครั้ง

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตชายและนิสิตหญิงแต่ละรายการกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกรมพลศึกษา พบว่า สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ของนิสิตชายและนิสิตหญิง ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณ เกือบทุกรายการ ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน ทั้งนี้เนื่องจากสภาพแวดล้อมในการเรียนในระดับพื้นฐานของนิสิตชั้นปีที่ 1 ก่อนเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยทักษิณไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เนื่องจากนักเรียนต้องเตรียมความพร้อมในการเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ที่มีการแข่งขันสูง มีการกวาดวิชาทั้งในเวลาเรียนปกติและนอกเวลาทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลตัวเองในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของพิรพล บุญญานุวัตร (2555, น. 63, 79) ที่พบว่า นักเรียนในโรงเรียนมัธยมขอนแก่นในจังหวัดสงขลามีระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลางและระดับต่ำทุกด้าน โดยเฉพาะด้านเดิน/วิ่ง 1.6 กิโลเมตร ทั้งนักเรียนชายและหญิงมีระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับต่ำและต่ำมาก นอกจากนี้อาจเป็นเพราะสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยในด้านการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกในการดึงดูดหรือสร้างแรงจูงใจให้นิสิตหันมาเล่นกีฬา ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพยัง ไม่มีความพร้อมเท่าที่ควร เช่น สนามกีฬามีน้อยไม่เพียงพอกับจำนวนนิสิต สนามกีฬาไม่ได้มาตรฐานทำให้นิสิตไม่มีความสนใจในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของนิรันดร์ พลรัตน์และคณะ (2547, น. 65) ที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิตที่พบว่า ที่พักรักมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่สนามกีฬาของมหาวิทยาลัยเนื่องจาก สะดวกปลอดภัยและอยู่ใกล้ นอกจากนั้นในปัจจุบันมหาวิทยาลัยทักษิณ ได้ปรับปรุงหลักสูตรหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ทำให้รายวิชาที่มีการเรียนการสอนกิจกรรมพลศึกษาที่บังคับให้นิสิตทุกคนและทุกคนต้องเรียนขาดหายไป เลยทำให้นิสิตยังไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของวาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2549, น. 52) ว่า สมรรถภาพทางกายในส่วนที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันที่ดีของมนุษย์ คือผู้ที่ประกอบกิจกรรมประจำวัน โดยปราศจากความเหนื่อยล้าเกินควร ลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวกับการไม่ออกกำลังกายไปตลอดชีวิต และเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในรูปแบบต่าง ๆ ต่อไป

2. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแต่ละรายการของนิสิตชายตาม ตัวแปรคณะ พบว่านิสิตชายคณะนิติศาสตร์มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพทั้ง 5 รายการ โดยรวม มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากคณะนิติศาสตร์มีนโยบายที่เน้นเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมนอกชั้นเรียนทั้งภายในมหาวิทยาลัยและภายนอกมหาวิทยาลัยอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย เช่น กิจกรรมการแข่งขันกีฬาริชาด กิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในคณะระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง และกิจกรรมที่ชมรมต่าง ๆ จัดขึ้น เช่น การแข่งขันฟุตบอลภายในจัดโดยชมรมฟุตบอลของมหาวิทยาลัย กิจกรรมภายนอกมหาวิทยาลัย เช่น การจัดและเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาถูกระฆังของคณะนิติศาสตร์ของสถาบันอุดมศึกษาในภาคใต้เป็นประจำทุกปี ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นตลอดปีการศึกษาอย่างต่อเนื่อง ทำให้นิสิตคณะ

นิสิตาสาตร์ได้มีการฝึกซ้อมกีฬาและออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งในลักษณะของการเป็นนักกีฬา กองเชียร์ ผู้จัดและผู้เข้าร่วม อย่างต่อเนื่องซึ่งก็จะส่งผลดีต่อการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่มีผลดีต่อสุขภาพของนิสิต

3. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ แต่ละรายการของนิสิตหญิงตามตัวแปรคณะพบว่า นิสิตหญิงคณะศิลปกรรมศาสตร์มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพจำนวน 4 รายการ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดยกเว้นการดึงข้อ ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากลักษณะการเรียนการสอนรายวิชาต่างๆ ที่เป็นรายวิชาเอกทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน มีภาคปฏิบัติที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เช่น วิชานาฏศิลป์ มโนราห์ การเต้นรำ การร้องเพลง การละคร กิจกรรมเหล่านี้มีลักษณะแตกต่างจากคณะอื่นๆ ทำให้นิสิตคณะศิลปกรรมศาสตร์ปฏิบัติเป็นประจำทุกวันซึ่งจะส่งผลดีต่อความสามารถในการทำงานของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับระบบต่างๆ เช่นระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และการทำงานประสานกันของระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ ซึ่งสอดคล้องกับเกษม นครเขตต์ (2547, น. 79) ที่กล่าวว่าผู้ใหญ่ช่วงอายุ 16 – 64 ปี กิจกรรมที่เหมาะสมและควรปฏิบัติ เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ควรจะใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว หรือกิจกรรมนันทนาการ เช่น การเดิน การขี่จักรยาน การทำงานบ้าน เกมสกี กีฬา การเต้นรำ หรือกิจกรรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เพื่อที่จะปรับปรุงระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระบบกระดูกและลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กิจกรรมเหล่านี้ที่มีการเคลื่อนไหวแล้วส่งผลต่อระบบต่างๆ ที่กล่าวแล้วล้วนเป็นองค์ประกอบต่างๆ ไปของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพทั้งสิ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. มหาวิทยาลัยควรปรับปรุงหลักสูตร หลักสูตรหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ให้มีรายวิชากิจกรรมพลศึกษาอย่างน้อย 2 หน่วยกิต เพื่อส่งเสริมให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น และช่วยลดปัจจัยเสี่ยงของโรคติดต่อไม่เรื้อรัง และลดปัญหาต่างๆ ของสังคมได้
2. มหาวิทยาลัยควรจัดหาเครื่องอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้มีจำนวนมากขึ้น และได้มาตรฐาน ปลอดภัย สะดวกสบาย สะอาด เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นิสิตหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น
3. มหาวิทยาลัยหรือคณะวิชาต่าง ๆ ควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้มากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพกับนิสิตชาย และนิสิตหญิงทุกชั้นปีอย่างต่อเนื่อง เพื่อจะได้ทราบพัฒนาการและระดับสมรรถภาพทางกายของนิสิต
2. ควรมีการวิจัยเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายสำหรับนิสิตชาย และนิสิตหญิง มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา เพื่อใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการเปรียบเทียบระดับสมรรถภาพทางกายของนิสิตต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมวิชาการ. (2545). คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- นิรันดร์ ผลรัตน์ และคณะ. (2547). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 12(1), 65.
- พิรพล บุญญานวัตร. (2555). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ใน
โรงเรียนมัธยมขอนแก่นพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 16 จังหวัดสงขลา. วารสารวิชาการ
บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, 7(20), 63-84.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2549). การพัฒนาหลักสูตร เอกสารประกอบการสอน .กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ประสานมิตร.
- วินัย อิงพินิจพงศ์. (2537). หลักการฝึกสมรรถภาพในกีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ: พี.บี. ฟอเรน บุคส์
เซ็นเตอร์
- วิรุพห์ เหล่าภัทรเกษม, พิสมัย เหล่าภัทรเกษม และบรรจบ ศรีภา. (2523). กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ: พี.บี.
ฟอเรนบุคส์ เซนเตอร์.
- AAHPERD. (2008). *Physical best*. Retrieved 2008, 22 september, from <http://www.Aahperd.Org/naspe/physicalbest/template.cfm?template=faqs.Html>
