

## สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา ชั้นปีที่ 1

ปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

Physical Fitness of 1<sup>st</sup> Year Students,(Academic Year 2018)

Physical Education Major, Pibulsongkram Rajabhat University

พิเชฐ สยมภูวนาถ<sup>1</sup> อนุพงษ์ กุ่มกมล<sup>2</sup> มงคล อักษรดิษฐ์<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายและสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชายและหญิง สาขาวิชาพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย จำนวน 41 คน หญิง จำนวน 16 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนที่และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนที่

ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง สาขาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1) การวิ่งเร็ว 50 เมตร ชายเท่ากับ 7.07 และ 0.61 วินาที หญิงเท่ากับ 8.49 และ 0.94 วินาที 2) ยืนกระโดดไกล ชายเท่ากับ 223 และ 17.77 เซนติเมตร หญิงเท่ากับ 164 และ 15.30 เซนติเมตร 3) แร่งปีบมือที่ถนัด ชายเท่ากับ 44 และ 6.30 กิโลกรัม หญิงเท่ากับ 31.2 และ 2.89 กิโลกรัม 4) ลูก – นั่ง 30 วินาที ชายเท่ากับ 32 และ 3.32 ครั้ง หญิงเท่ากับ 29 และ 3.46 ครั้ง 5) วิ่งเก็บของ ชายเท่ากับ 8.71 และ 0.43 วินาที หญิงเท่ากับ

<sup>1</sup> อาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

<sup>2</sup> อาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

<sup>3</sup> อาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

E-mail : s\_pichet@hotmail.com

9.93 และ 0.83 วินาที 6) นั่งงอตัวด้านหน้า ชายเท่ากับ 18.3 และ 5.17 เซนติเมตร หญิงเท่ากับ 17.2 และ 6.25 เซนติเมตร และ 7) วิ่งทางไกล 1,000 เมตร ชาย เท่ากับ 3.96 และ 0.59 นาที/วินาที วิ่งทางไกล 800 เมตร หญิง เท่ากับ 3.9 และ 0.44 นาที/วินาที

เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักศึกษา รวมทุกรายการ

เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชาย ระดับสูงมาก ตรงกับคะแนนที่ 75 ขึ้นไป ระดับสูงตรงกับคะแนนที่ 63 – 74 ระดับปานกลางตรงกับคะแนนที่ 51 – 62 ระดับต่ำตรงกับคะแนนที่ 39 – 50 และระดับต่ำมาก ตรงกับคะแนนที่ 38 ลงมา

เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาหญิง ระดับสูงมาก ตรงกับคะแนนที่ 73 ขึ้นไป ระดับสูงตรงกับคะแนนที่ 63 – 72 ระดับปานกลางตรงกับคะแนนที่ 52 – 62 ระดับต่ำตรงกับคะแนนที่ 42 – 51 และระดับต่ำมาก ตรงกับคะแนนที่ 41 ลงมา

**คำสำคัญ:** สมรรถภาพทางกาย, พลศึกษา

## Abstract

This study aims to exam physical fitness of 1<sup>st</sup> year physical education students both male and female, Rajabhat University. According to the purposive sampling method, participants are 41 males and 16 females. (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test; ICSPFT) The data were gathered by The International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test (ICSPFT) and were analyzed by descriptive statistic (mean, standard deviation (S.D.), and T-score).

The study found the difference of physical fitness of male and female, there were 7 issues of test. 1) Running 50 meters sprint, the average time (mean) of male was 7.07 second (S.D. = 0.61 seconds) and female was 8.49 second (S.D. = 0.94 seconds). 2) Standing Broad Jump, the average time (mean) of male was 223 centimeter (S.D. = 17.77 centimeter) and female

was 164 centimeter (S.D. = 15.30 centimeter). 3) Grip Strength, the average time (mean) of male was 44 kilogram (S.D. = 6.30 kilogram) and female was 31.2 kilogram (S.D. = 2.89 kilogram). 4) Sit – Up, the average time (mean) of male was 32 times (S.D. = 3.32 times) and female was 29 times (S.D. = 3.46 times). 5) Shuttle run, the average time (mean) of male was 8.71 second (S.D. = 0.43 seconds) and female was 9.93 second (S.D. = 0.83 seconds). 6) Trunk Forward Flexion, the average time (mean) of male was 18.3 centimeter (S.D. = 5.17 centimeter) and female was 17.2 centimeter (S.D. = 17.2 centimeter). 7) Running 1,000 meter for male, the average time was 3.96 second (S.D. = 0.59 seconds) and running 800 meter for female, the average time was 3.9 second (S.D. = 0.44 seconds). When concluded by means of all test items, it was found as follows:

For boys, it was classified as follows: Very high = t-scores 75 and over, High = t-scores 63 - 74, Average = t-scores 51 - 62, Low = t-scores 39 - 50, Very low = t-scores 38 and below.

For girls, it was classified as follows: Very high = t-scores 73 and over, High = t-scores 63 - 72, Average = t-scores 52 - 62, Low = t-scores 42 - 51, Very low = t-scores 41 and below.

**Keyword:** Physical Fitness, Physical Education

## บทนำ

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่างๆ ได้เข้ามาอย่างรวดเร็วและมีบทบาทในการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์มากขึ้น การใช้เครื่องอำนวยความสะดวก แทนการเดินหรือใช้มือ ทำให้มนุษย์เราได้เคลื่อนไหวกันน้อยลงและไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จึงเป็นผลให้ มีสมรรถภาพทางกายลดต่ำลง และมนุษย์จัดเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าสูงสุดของสังคม การพัฒนาให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา คุณธรรม จริยธรรม อารมณ์ มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีทักษะในการประกอบอาชีพ มีความมั่นคงในการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี และอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข และถือ

เป็นนโยบายของรัฐบาลที่มีการดำเนินการมาตลอด แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 -2554

สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการดำรงชีพในปัจจุบัน เมื่อบุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจแล้ว การดำเนินชีวิตก็จะมีความสุขและมีประสิทธิภาพ เป็นผลทำให้มีสุขภาพดี ร่างกายมีการเจริญเติบโตแข็งแรง ประสิทธิภาพของการทำงานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต ประสานสัมพันธ์กันดีและลดอัตราการเสี่ยงการเป็นโรคต่างๆ อีกทั้งยังทำให้ร่างกายได้สัดส่วน มีทักษะทางกีฬาที่ดีทำให้เกิดความสนุกสนานกับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายและกีฬา ผู้มีสมรรถภาพทางกายจะสามารถปฏิบัติงานได้นานกว่า เหนื่อยช้ากว่า หายเหนื่อยเร็วกว่า และมีพลังเหลือพอที่จะประกอบกิจกรรมในยามว่างเพื่อความสนุกสนานได้อีกด้วย ตลอดจนพร้อมที่จะเผชิญกับภาวะการณ์ฉุกเฉินได้เป็นอย่างดี (มนัส ยอดคำ, 2548) สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือการทำงานหนักได้เป็นระยะเวลาาน โดยไม่เหน็ดเหนื่อยเร็วหรือเป็นลักษณะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง มีความอดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่วว่องไว (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2545)

มหาวิทยาลัยราชภัฏมีการกิจโดยตรงในการผลิตและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ บุคลากรเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมการจัดการศึกษาให้ตอบสนองและแก้ไขปัญหาตามนโยบายแห่งจัดการศึกษาระดับปริญญาตรี สามารถช่วยคน ช่วยชาติ ตามภารกิจแห่งรัฐ มหาวิทยาลัยราชภัฏจะผลิตบัณฑิตให้มีคุณภาพ ตามเป้าหมายได้นั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏจะรู้ถึงระดับของสมรรถภาพทางกายของตน ผู้ที่เกี่ยวข้องทางด้านวิชาชีพ เพื่อที่จะพัฒนาทางด้านสมรรถภาพทางกายให้มีระดับสมรรถภาพทางกายที่ดีและจะทราบได้ว่าบุคคลใดมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับใดนั้น ได้มีแพทย์ นักวิทยาศาสตร์และนักพลศึกษา คิดค้นวิธีการวัดผลอย่างง่าย ๆ และสะดวกแก่การนำไปปฏิบัติ ทั้งนี้เป็นกระบวนการที่ให้ความเป็นธรรมและเชื่อถือบุคคลโดยทั่วไปอีกด้วย วิธีการดังกล่าวนี้เรียกว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งจะเป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for the

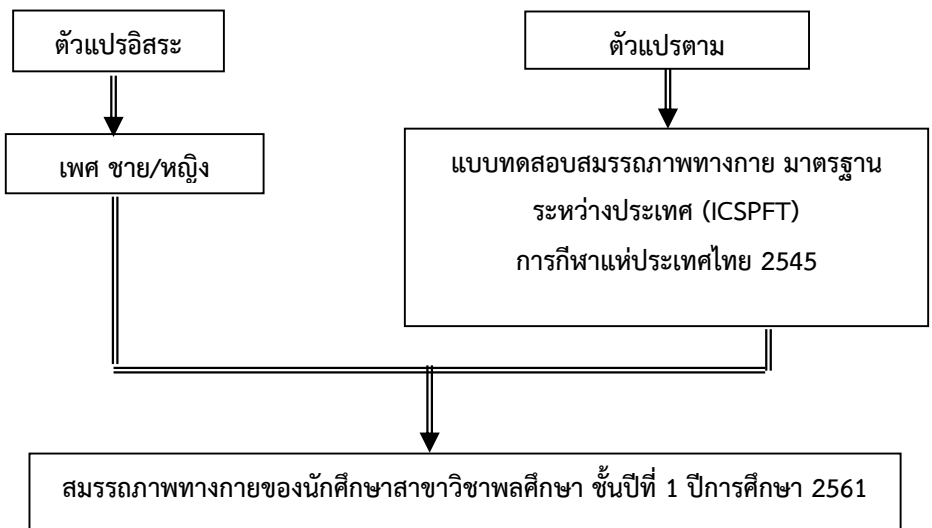
Standardization of Physical Fitness Test = ICSPFT) เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่มีความเที่ยงตรง มีความเชื่อมั่น ความเป็นปรนัยสูง และครอบคลุมถึงองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย การที่นำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ มาใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษานั้น จะให้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นการประเมินและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ถูกต้องและเหมาะสมจึงมีความสำคัญ ด้วยเหตุผล ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญต่อที่จะศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการปรับปรุงส่งเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาและเป็นแนวทางการวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561
2. เพื่อสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



## วิธีดำเนินการวิจัย

### ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จำนวนทั้งหมด 57 คน เป็นนักศึกษาชาย 41 คน และนักศึกษาหญิง 16 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามที่กำลัง ศึกษาอยู่ ในปีการศึกษา 2561 จำนวน 57 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 41 คน และนักศึกษา หญิง จำนวน 16 คน ได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ( Purposive sampling )

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยจะทำการตรวจสอบสุขภาพทางกายทั่วไปก่อน ตามวิธีการที่นิยม คือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for the Standardization of the Physical Fitness Test) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของคณะกรรมการนานาชาติเพื่อจัดทำมาตรฐานการ ทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย ใช้ชื่อย่อว่า “ICSPFT” ประกอบด้วย รายการทดสอบ 7 รายการ

1. วิ่งเร็ว 50 เมตร (50 – Meter Sprint)
2. ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)
3. แรงแงอที่ถนัด (Grip Strength)
4. ลุก – นั่ง 30 วินาที (30 Second Sit - up)
5. วิ่งเก็บของ (Shuttle Run)
6. นั่งงอตัวด้านหน้า (Trunk Forward Flexion)
7. วิ่งทางไกล (Distance Run)
  - 7.1 วิ่ง 1,000 เมตร สำหรับชายอายุตั้งแต่ 12 ปี ขึ้นไป
  - 7.2 วิ่ง 800 เมตร สำหรับหญิงอายุตั้งแต่ 12 ปี ขึ้นไป

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. กำหนดนัดหมายวันเวลาและสถานที่ ในการทดสอบกับผู้ที่ได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับนักศึกษา
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักศึกษาเรียงตามลำดับการทดสอบคือ ให้ทำการทดสอบรายการที่ 2 3 4 5 6 1 และ 7

## การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทาง กายแต่ละรายการ ของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง
2. แปลงคะแนนที่ได้จากการทดสอบเป็นคะแนน ที (T-Score) เพื่อสร้างเกณฑ์สมรรถภาพ ทางกายแต่ละรายการ และรวมทุกรายการ โดยแบ่งระดับสมรรถภาพทางกายออกเป็น 5 ระดับ คือ สูงมาก สูง ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก
3. นำเสนอข้อมูลในรูปของตารางและความเรียง

## สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบแต่ละรายการของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง สาขาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำแนกตามเพศ พบว่า
  - 1.1 สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชาย สาขาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการวิ่งเร็ว 50 เมตร เท่ากับ 7.07 และ 0.61 วินาที มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของยืนกระโดดไกล เท่ากับ 223 และ 17.77 เซนติเมตร มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงบีบมือที่ถนัด เท่ากับ 44 และ 6.30 กิโลกรัม มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของลูก – นิ่ง 30 วินาที เท่ากับ 32 และ 3.32 ครั้ง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่งเก็บของเท่ากับ 8.71 และ 0.43 วินาที มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนั่งอวดด้านหน้าเท่ากับ 18.3 และ 5.17 เซนติเมตร มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่งทางไกล 1,000 เมตรชาย เท่ากับ 3.96 และ 0.59 นาที/วินาที

1.2 สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาหญิง สาขาวิชาพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการวิ่งเร็ว 50 เมตร เท่ากับ 8.49 และ 0.94 วินาที มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของยืนกระโดดไกล เท่ากับ 164 และ 15.30 เซนติเมตร มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงบีบมือที่ถนัด เท่ากับ 31.2 และ 2.89 กิโลกรัม มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของลุก – นั่ง 30 วินาที เท่ากับ 29 และ 3.46 ครั้ง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่งเก็บของ เท่ากับ 9.93 และ 0.83 วินาที มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนั่งอตัวด้านหน้า เท่ากับ 17.2 และ 6.25 เซนติเมตร มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่งทางไกล 800 เมตร หญิง เท่ากับ 3.9 และ 0.44 นาที/วินาที

2. เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง สาขาวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

2.1 สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชาย สาขาวิชาพลศึกษา ระดับสูง มาก ตรงกับคะแนนที่ 75 ขึ้นไป ระดับสูง ตรงกับคะแนนที่ 63 – 74 ระดับปานกลาง ตรงกับคะแนน ที่ 51 – 62 ระดับต่ำ ตรงกับคะแนนที่ 39 – 50 ระดับต่ำมาก ตรงกับคะแนนที่ 38 ลงมา

2.2 สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาหญิง สาขาวิชาพลศึกษา ระดับสูงมาก ตรงกับคะแนนที่ 73 ขึ้นไป ระดับสูง ตรงกับคะแนนที่ 63 – 72 ระดับปานกลาง ตรงกับคะแนน ที่ 52 – 62 ระดับต่ำ ตรงกับคะแนนที่ 42 – 51 ระดับต่ำมาก ตรงกับคะแนนที่ 41 ลงมา

## อภิปรายผล

จากผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พบว่า

สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชายทุกรายการมีความสามารถดีว่านักศึกษาหญิง เพราะเป็นไปตามพัฒนาการของร่างกายที่มีการเจริญเติบโตขึ้น ความสามารถของสมรรถภาพทางกายก็มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นตาม เป็นไปตามธรรมชาติของกระบวนการพัฒนาตามอายุและเพศ ที่ทำให้ระดับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้อง ธนกร ปัญญาวงศ์ (2552) ได้กล่าวไว้ว่า ชีตจำกัตสรีรวิทยาของการออกกำลังกายแตกต่างกันไปด้วยปัจจัยสำคัญต่าง ๆ ที่เป็น ปัจจัยภายใน คือ ข้อที่



1 อายุ วัยที่แตกต่างกัน ความสามารถของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง ความอดทน และกำลังย่อมแตกต่างกัน ความสามารถของกล้ามเนื้อจะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นจนถึงวัยประมาณ 30 ปี ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะมีพัฒนาการถึงขีดสูงสุด แต่ความอดทนจะมีการพัฒนาต่อไปอีกจนถึง อายุ 40 ปี ไปแล้วมีความสามารถในการรับภาระฝึกจะลดลงเป็นลำดับ ข้อที่ 2 เพศ เนื่องจากลักษณะ โครงสร้างของร่างกายทั้งกล้ามเนื้อและกระดูก รวมทั้งประสิทธิภาพการทำงานทุกระบบของร่างกาย ของชายและหญิงมีความแตกต่างกันโดยธรรมชาติถ้าเทียบส่วน (โดยน้ำหนัก) ผู้หญิงจะมีรูปร่างด้อย กว่าผู้ชาย น้ำหนักเฉลี่ยของหญิงน้อยกว่าชาย ส่วนของน้ำหนักตัวที่เป็นกล้ามเนื้อน้อยกว่า จึงมี คำกล่าวที่ว่า “ไม่สามารถฝึกผู้หญิงให้มีความสามารถเท่าเทียมกับผู้ชายได้” ข้อที่ 3 สภาพร่างกายและ จิตใจ สภาพร่างกายของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน เนื่องจากผลทางด้านพันธุกรรมและอิทธิพลของ สิ่งแวดล้อมตั้งแต่เกิด สภาพร่างกายที่สังเกตได้จากภายนอกได้แก่ความสูง ความหนาของลำตัว แขน ขา ลำตัว นิ้วมือ นิ้วเท้า ฯลฯ และสอดคล้องกับสนอง แยม์ดี (2553:บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในเขตภาคเหนือ ปีการศึกษา 2551 พบว่า ทุกรายการจะมีการวัดความแข็งแรงและความอดทน มีองค์ประกอบต่าง ๆ ในเรื่องอายุ การเจริญเติบโต การพัฒนาและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่แตกต่างกันมากนัก ซึ่งผลของการทดสอบแต่ละรายการนั้น มุ่งเน้นให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ทดสอบและสามารถวัดในด้านความสามารถของแต่ละบุคคล โดยส่วนใหญ่แล้วนักศึกษาชายจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีกว่า นักศึกษาหญิง เพราะมีการพัฒนาการเพิ่มตาม สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรวิฑู สวัสดิ์ชัย (2551: บทคัดย่อ) พบว่า ระดับสมรรถภาพทางกายรวมทุกรายการ เป็นขบวนการที่ต่อเนื่องกล่าวคือ เมื่ออายุเพิ่มขึ้นขนาดและระดับสมรรถภาพทางกายก็เพิ่มขึ้นตามไปด้วย ซึ่งเป็นพัฒนาการตามธรรมชาติ

เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นแต่ละรายการและรวมทุกรายการ แบ่งออกเป็น 5 ระดับคือ สูงมาก สูง ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก เพราะทุกเกณฑ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใช้กลุ่มตัวอย่าง จากนักศึกษา ชาย 41 คน และหญิง 16 คน ของสาขาวิชาพลศึกษา ปีการศึกษา 2561 จึงถือได้ว่าเป็นตัวแทนของประชากรได้ อีกทั้งยังเป็นการสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษา ได้มี การตื่นตัวในเรื่องสมรรถภาพของตนเอง เมื่อทราบข้อบกพร่องจะสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ปรับปรุง ให้ดีขึ้นยิ่งได้

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยในครั้งนี้

1. เกณฑ์การทดสอบที่สร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ในกระบวนการประเมินผลด้านสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักศึกษาได้พัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้นได้

2. อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาสามารถนำผลจากการศึกษาไปประเมินสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาในทุกภาคเรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมให้นักศึกษามีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีทุกภาคของ ประเทศด้วยแบบทดสอบเดียวกันทุกปีการศึกษา เพื่อติดตามพัฒนาการระดับสมรรถภาพทางกายของ นักศึกษา

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบและสร้างระดับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคต่าง ๆ ใน ระดับเดียวกัน เพื่อเป็นเกณฑ์เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาและเป็นการพัฒนา ประสิทธิภาพของนักศึกษาให้สูงขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

ธนากร ปัญญาวงศ์. (2552). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

ในโรงเรียน เอกชนเขตพื้นที่การศึกษาลำพูน ปีการศึกษา 2551.

ปริญญาานิพนธ์กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มนัส ยอดคำ. (2548). สุขภาพกับการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ ฯ: โอเดียนสโตร์

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550 - 2554).

สืบค้นเมื่อ 7 มกราคม 2561, จาก (<http://www.moph.go.th>)

วรวิมล สวัสดิชัย (2551). สมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2550. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ:

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สนอง แย้มดี. (2553). **สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ในเขตภาคเหนือ ปีการศึกษา 2551**. หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานพัฒนาการกีฬา และนันทนาการ. (2545). **มาตรฐานและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.