

ระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ที่สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

ไชยวัฒน์ นามบุญลือ
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่สอบคัดเลือกเข้าศึกษา ต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงที่สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในรอบโควตาและรอบทั่วไป จำนวน 624 คน เป็นเพศชาย 462 คน และเพศหญิง 162 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย ลูก-นึ่ง 30 วินาที วิ่งเก็บของ และวิ่งระยะไกล นำผลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิงสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รอบคัดเลือกโควตา

- 1.1 ความอดทนของกล้ามเนื้อ: ลูก-นึ่ง 30 วินาที เท่ากับ 28.47 ± 4.84 และ 21.80 ± 4.70 ตามลำดับ
- 1.2 ความคล่องแคล่วว่องไว: วิ่งเก็บของ เท่ากับ 10.30 ± 0.99 และ 11.36 ± 0.94 ตามลำดับ
- 1.3 ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ: วิ่งระยะไกล เท่ากับ 3.76 ± 0.56 และ 4.04 ± 0.44 ตามลำดับ

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิง สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รอบคัดเลือกทั่วไป

- 2.1 ความอดทนของกล้ามเนื้อ: ลูก-นึ่ง 30 วินาที เท่ากับ 27.94 ± 3.97 และ 21.06 ± 4.50 ตามลำดับ
- 2.2 ความคล่องแคล่วว่องไว: วิ่งเก็บของ เท่ากับ 10.17 ± 0.75 และ 11.39 ± 0.82 ตามลำดับ
- 2.3 ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ: วิ่งระยะไกล เท่ากับ 3.87 ± 0.67 และ 4.01 ± 0.63 ตามลำดับ

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกาย

Corresponding Author : อาจารย์ไชยวัฒน์ นามบุญลือ, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
E-mail : namboonlue.c@gmail.com



Physical Fitness Levels of Student Admission to Study Physical Education at the Faculty of Education in Ubon Ratchathani Rajabhat University

Chaiyawat Namboonlue

Faculty of Education, Ubon Ratchathani Rajabhat University

Abstract

The purposes of this research were to study the physical fitness levels of students admission to study physical education at Ubon Ratchathani Rajabhat University. The sample was 624 students entering by quota and general admission to study of physical education at Ubon Ratchathani Rajabhat University, identified as 462 males and 162 females. The instrument used was the physical fitness test consisted of 3 items: 30 second sit-ups, shuttle run and distance run. The obtained data were analyzed by percentage, mean and standard deviations.

The results were as follows:

1. Mean and standard deviation. The physical fitness levels of male and female students for quota admission to study at physical education, Ubon Ratchathani Rajabhat University were as follows:

1.1 Muscular endurance: 30 second sit-ups = 28.47 ± 4.84 and 21.80 ± 4.70 respectively.

1.2 Agility: shuttle run = 10.30 ± 0.99 and 11.36 ± 0.94 respectively.

1.3 Cardiorespiratory endurance: distance run = 3.76 ± 0.56 และ 4.04 ± 0.44 respectively.

2. Mean and standard deviation. The physical fitness levels of male and female students general for admission to study physical education, Ubon Ratchathani Rajabhat University.

2.1 Muscular endurance: 30 second sit-ups = 27.94 ± 3.97 and 21.06 ± 4.50 respectively.

2.2 Agility: shuttle run = 10.17 ± 0.75 and 11.39 ± 0.82 respectively.

2.3 Cardiorespiratory endurance: distance run = 3.87 ± 0.67 และ 4.01 ± 0.63 respectively.

Keywords: Physical fitness

Corresponding Author : Mr.Chaiyawat Namboonlue, Faculty of Education, Ubon Ratchathani Rajabhat University

E-mail : namboonlue.c@gmail.com

บทนำ

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รับสมัครนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่าเพื่อเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2560 ในสังกัดคณะครุศาสตร์ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะเกษตรศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาการคอมพิวเตอร์ คณะนิติศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจและการจัดการ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก คณะสาธารณสุขศาสตร์ และคณะพยาบาลศาสตร์ โดยแบ่งการรับสมัครเป็น 2 รอบ คือรอบคัดเลือกโควตาและรอบคัดเลือกทั่วไป หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต (หลักสูตร 5 ปี) สาขาวิชาพลศึกษา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560) คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อผลิตครูและบุคลากรทางพลศึกษาที่มีความรู้ความสามารถในวิชาชีพ มีทักษะการจัดการเรียนรู้ การแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเอง วิชาชีพ และพัฒนาท้องถิ่น มีคุณธรรม จริยธรรม และเพื่อผลิตบุคลากรทางพลศึกษาที่มีสุขภาพดี ทั้งทางสุขภาพทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สามารถเป็นต้นแบบและผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและกีฬาได้ (คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 2560) สำหรับการคัดเลือกผู้เข้าศึกษาต่อ จะมีการประเมินความรู้พื้นฐานทางพลศึกษา สอบวัดแววจิตใจเป็นครู มีการสอบสัมภาษณ์เพื่อประเมินคุณลักษณะความเป็นครู และมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

พลศึกษา (Physical Education) เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่อยู่บนรากฐานทางวิทยาศาสตร์ และ

มีความเกี่ยวข้องกับศาสตร์แขนงอื่นๆ อีกหลายแขนง ซึ่งพลศึกษาในสมัยโบราณยังไม่มีรูปแบบที่ชัดเจน แต่จะแฝงอยู่ในการดำรงชีวิตปัจจุบันมนุษย์ต้องดิ้นรนเพื่อการอยู่รอด เช่น การหาอาหารการต่อสู้สัตว์ร้าย และภัยธรรมชาติตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่างๆ โดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว ดังนั้นมนุษย์จึงต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตและความเจริญเติบโตนี้เป็นสิ่งที่จะช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสังคม จนมีคำกล่าวว่า “ผู้ให้กำเนิดชีวิตคือการเคลื่อนไหว” นักการศึกษาหลายแขนงได้มองเห็นความสำคัญของพลศึกษาที่มีต่อชีวิตของมนุษย์ทุกช่วงวัย ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ หรือแม้แต่วัยชราก็ตาม ถ้าหากได้ส่งเสริมให้มีกิจกรรมพลศึกษาอย่างเหมาะสมทุกช่วงวัยต่างๆ ดังกล่าวจะช่วยให้การพัฒนาทาง การเคลื่อนไหว และพัฒนาการด้านอื่นๆ จะดีไปด้วย ยกตัวอย่างเช่น การส่งเสริมให้เด็กได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างเหมาะสม จะทำให้เด็กมีร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี พัฒนาการต่างๆ เป็นไปอย่างรวดเร็ว ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ผ่านวัยผู้ใหญ่ไปแล้ว แต่ยังไม่ได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องจะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของร่างกายลงได้ดี (อินทรนิล อริยะวงศ์สกุล, 2548)

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2560 เพื่อประเมินสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและการหายใจ เพื่อเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะ



ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี และ
เป็นข้อมูลพื้นฐานในการเสริมสร้างสมรรถภาพ
ทางกายให้มีความเหมาะสมกับบุคลิกภาพของการ
เป็นครูพลศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของ
นักเรียนที่สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชา
พลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
อุบลราชธานี
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับสมรรถภาพ
ทางกายของนักเรียนที่สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ
ระหว่างรอบคัดเลือกโควตาและรอบทั่วไป สาขา
วิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
อุบลราชธานี

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชายและหญิงที่สอบคัดเลือกเข้า
ศึกษาต่อในรอบโควตาและรอบทั่วไป ปีการศึกษา
2560 สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 624 คน เป็นนักเรียนชาย
จำนวน 462 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 162 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้
 - 1.1 เพศชาย
 - 1.2 เพศหญิง
2. ตัวแปรตาม คือ ข้อมูลสมรรถภาพ
ทางกาย ได้แก่ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความ
คล่องแคล่วว่องไว และความอดทนของระบบ
ไหลเวียนเลือดและการหายใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้วัดและทดสอบ

1.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ
สมรรถภาพทางกาย

1.1.1 แบบทดสอบความอดทนของ
กล้ามเนื้อขา ความสามารถของกล้ามเนื้อที่สามารถ
ทำงานซึ่งมีความหนักพอประมาณได้ติดต่อกันเป็น
เวลานานโดยไม่เสื่อมประสิทธิภาพ ทดสอบโดยการ
ลุก-นั่ง (Sit-up test) 30 วินาที

1.1.2 แบบทดสอบความคล่อง
แคล่วว่องไว ทดสอบโดยการวิ่งเก็บของ (Shuttle
run test)

1.1.3 แบบทดสอบการทำงานของ
ระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ทดสอบโดย
การวิ่งระยะไกล (Long distance run test) สำหรับ
ผู้ชาย วิ่ง 1,000 เมตร/สำหรับผู้หญิง วิ่ง 800 เมตร

2. เครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกข้อมูล

2.1 แบบบันทึกข้อมูลการสอบภาค
ปฏิบัติ ได้แก่ การลุก-นั่ง (30 นาที) การวิ่งเก็บของ
และการวิ่งระยะไกล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี เอกสาร งานวิจัย
ที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่
เกี่ยวข้องกับสุขภาพ หรือการทดสอบสุขสมรรถนะ
2. เตรียมอุปกรณ์แต่ละรายการและสถานที่
ในการทดสอบ (1 สัปดาห์) อธิบายและสาธิตวิธีการ
ทดสอบทุกรายการ ก่อนการสอบภาคปฏิบัติของ
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ราชภัฏอุบลราชธานี รอบโควตาและรอบคัดเลือก
ทั่วไป ปีการศึกษา 2560

3. ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการทดสอบภาคปฏิบัติ ข้อมูลสมรรถภาพทางกายสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

4. นำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกการทดสอบข้อมูลสมรรถภาพทางกาย มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำผลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของผลการทดสอบข้อมูลสมรรถภาพทางกาย แต่ละรายการ ของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของข้อมูลสมรรถภาพทางกาย ระหว่างการสอบคัดเลือกรอบโควตาและรอบคัดเลือกทั่วไป ด้วยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t-test) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

3. นำเสนอข้อมูลในรูปของตารางและความเรียง

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รอบคัดเลือกโควตาและรอบทั่วไป ด้านความคล่องแคล่วว่องไวและความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความอดทนของกล้ามเนื้อของรอบคัดเลือกโควตา พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับรอบคัดเลือกทั่วไป ดังแสดงในตารางที่ 1 (ตารางที่ 1)

2. ข้อมูลสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รอบคัดเลือกโควตาและรอบทั่วไป ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 2 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนชายสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รอบคัดเลือกโควตาและรอบทั่วไป

ข้อมูลสมรรถภาพทางกาย	รอบโควตา (n=175)	รอบทั่วไป (n=287)	t	p-value
	$\bar{X} + SD$	$\bar{X} + SD$		
1. ความอดทนของกล้ามเนื้อ ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	28.47±4.84	27.94±3.97	1.27	.03*
2. ความคล่องแคล่วว่องไว วิ่งเก็บของ (วินาที)	10.30±0.99	10.17 ±0.75	1.50	.32
3. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ วิ่งระยะไกล (นาที) ชาย : 1,000 เมตร	3.76±0.56	3.87±0.67	1.86	.10



ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนหญิง สอบคัดเลือก เข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รอบคัดเลือก โควตาและรอบทั่วไป

ข้อมูลสมรรถภาพทางกาย	รอบโควตา (n=66)	รอบทั่วไป (n=96)	t	p-value
	$\bar{X} + SD$	$\bar{X} + SD$		
1. ความอดทนของกล้ามเนื้อ ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	21.80±4.70	21.06±4.50	1.01	.63
2. ความคล่องแคล่วว่องไว วิ่งเก็บของ (วินาที)	11.36±0.94	11.39±0.82	-.23	.71
3. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ วิ่งระยะไกล (นาที) หญิง : 800 เมตร	4.04±0.44	4.01±0.63	.42	.68

อภิปรายผลการวิจัย

1. ความอดทนของกล้ามเนื้อ

ความอดทนของกล้ามเนื้อ พบว่าโดยส่วนใหญ่แล้วนักเรียนชายและหญิงมีความอดทนของกล้ามเนื้อเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานอยู่ในระดับที่ดีสำหรับนักเรียนชาย และอยู่ในระดับดีมากสำหรับนักเรียนหญิง นักเรียนชายจะมีความอดทนของกล้ามเนื้อที่ดีกว่านักเรียนหญิง เพราะมีการพัฒนาการเพิ่มตามระดับสมรรถภาพทางกายเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องเปลี่ยนแปลงไปตามอายุและเพศ ซึ่งเป็นพัฒนาการตามธรรมชาติ สอดคล้องกับ (ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, 2524) ได้กล่าวไว้ว่า ชีตจำกัดของสรีรวิทยาของการออกกำลังกายแตกต่างกันไปด้วยปัจจัยสำคัญต่างๆ ที่เป็นปัจจัยภายใน คือ อายุและวัยที่แตกต่างกัน ความสามารถของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง ความอดทน และกำลังย่อมแตกต่างกัน ความสามารถของกล้ามเนื้อจะค่อยๆ พัฒนาขึ้นจนถึงวัยประมาณ 30 ปี ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะมีพัฒนาการถึงขีดสูงสุดแต่ความอดทนจะมีการพัฒนาต่อไปอีกจนถึงอายุ

40 ปีไปแล้ว มีความสามารถในการรับภาระฝึกจะลดลงเป็นลำดับ ปัจจัยภายในความแตกต่างระหว่างเพศเนื่องจากลักษณะโครงสร้างของร่างกายทั้งกล้ามเนื้อและกระดูก รวมทั้งประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ของชายและหญิงมีความแตกต่างกัน โดยธรรมชาติถ้าเทียบสัดส่วน โดยน้ำหนักเพศหญิงจะมีรูปร่างด้อยกว่าเพศชาย น้ำหนักตัวเฉลี่ยของเพศหญิงน้อยกว่าเพศชาย ส่วนของน้ำหนักตัวที่เป็นกล้ามเนื้อย่อมน้อยกว่า จึงมีคำกล่าวว่า “ไม่สามารถฝึกผู้หญิงให้มีความสามารถเท่าเทียมกับผู้ชายได้” นอกจากนี้สภาพร่างกายและจิตใจ สภาพร่างกายของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน เนื่องจากผลทางด้านพันธุกรรมและอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมตั้งแต่เกิด สภาพร่างกายที่สังเกตได้จากภายนอก ได้แก่ ความสูง ความหนาของลำตัว แขน ขา ลำตัว นิ้วมือ นิ้วเท้า เป็นต้น นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางเดียวกัน เช่น ถ้าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มจะส่งผลให้ความอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่ม

ตามไปด้วย (เจริญ กระบวนรัตน์, 2544) ความอดทนของกล้ามเนื้อของนักเรียนชาย ในการสอยบดเลือก รอบโคตมีค่าที่สูงกว่านักเรียน ชายรอบคดเลือกทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นเพราะนักเรียนที่สอยบดเลือกโคตมาส่วนใหญ่เป็นนักกีฬา ตัวแทนระดับอำเภอ ระดับจังหวัด และเคยผ่านการแข่งขันกีฬาในระดับต่างๆ มาแล้ว มีการฝึกซ้อมเตรียมพร้อมร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อจะดีกว่านักเรียนรอบคดเลือกทั่วไป ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่มีความชอบในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว ไม่มีรูปแบบในการฝึกซ้อมหรือการเตรียมความพร้อมของร่างกายอย่างชัดเจน

2. ความคล่องแคล่วว่องไว

ด้านความคล่องแคล่วว่องไว พบว่านักเรียนชายและหญิงมีความคล่องแคล่วว่องไวเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานในภาพรวมอยู่ในระดับที่ดีมาก อาจเนื่องมาจากในช่วงวัยนี้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มาก มีพัฒนาการการเจริญเติบโตของร่างกายที่สมบูรณ์ เช่น การเรียนในรายวิชาทักษะกีฬาต่างๆ ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานส่งผลทำให้เกิดทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไวที่ดี สอดคล้องกับ (ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และคณะ, 2536) กล่าวว่า ความคล่องแคล่วว่องไวต้องอาศัยความสามารถขั้นพื้นฐานคือ มีปฏิกิริยาที่รวดเร็ว การเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว และการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อต้องพยายามพัฒนาให้เกิดการทำงานร่วมกันในการเคลื่อนไหวที่เป็นแบบหนึ่งแบบใดที่จำเป็นในการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาชนิดนั้น การเคลื่อนไหวในระยะต้นเป็นการเคลื่อนไหวที่อยู่ได้อ่านาจิตใจ และเริ่มที่สมองส่วนซีรีบรัล-คอร์เทกซ์ (Cerebral cortex) แต่เมื่อได้มีการเคลื่อนไหวแล้ว อัตราเร็วแรง ช่วงการเคลื่อนไหว

ทิศทาง และการสิ้นสุดการเคลื่อนไหวจะต้องถูกปรับ และการควบคุมที่ระดับนอกอ่านาจิตใจนั้นเกิดขึ้นที่ก้านสมอง และไขสันหลัง ดังนั้นการเคลื่อนไหวทั้งหมดจึงเป็นการทำงานร่วมกันของสมอง นอกจากนี้ (Bompa, 1999) ได้กล่าวไว้ว่า ความคล่องแคล่วว่องไวประกอบด้วยสี่ส่วนด้วยกันคือ ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ และการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อทุกส่วน โดยที่ทั้งสี่ส่วนนี้จะทำงานสนับสนุนซึ่งกันและกัน

3. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ

ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ พบว่านักเรียนชายและหญิงมีความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานอยู่ในระดับที่ดีมาก อาจเนื่องมาจากนักเรียนที่มาสอยบดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อสาขาวิชาพลศึกษา มีความรักในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย เป็นนักกีฬาระดับโรงเรียน ระดับอำเภอ และระดับจังหวัด มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ รวมทั้งมีการฝึกซ้อมเตรียมร่างกายเพื่อมาทดสอบภาคปฏิบัติเป็นอย่างดี และการที่นักเรียนมีสมรรถภาพ ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจอยู่ในเกณฑ์ที่ดี อาจจะเป็นเพราะนักศึกษายังไม่ให้ความสำคัญ หรือยังไม่เข้าใจหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ต้องคำนึงถึงกิจกรรมการออกกำลังกาย (Type of exercise) ระดับความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity) ความถี่ในการออกกำลังกาย (Frequency) และ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (Duration) ตลอดจนกิจวัตรประจำวันที่ไม่เหมาะสม เช่น การนอนหลับและสุขปฏิบัติในการบริโภคอาหาร เป็นต้น (ไชยวัฒน์ นามบุญลือ และคณะ, 2560)



ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ควรนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนำไปใช้ประกอบการประเมินผลด้านสมรรถภาพทางกาย ของนักศึกษาทั้งในระดับรายบุคคล ทุกชั้นปี และในระดับมหาวิทยาลัยต่อไป

2. ควรนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปใช้เพื่อสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่สอบเข้าศึกษาต่อสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับได้รับทุนอุดหนุน สำหรับ คณาจารย์และบุคลากร จากมหาวิทยาลัยราชภัฏ อุบลราชธานี ปีงบประมาณ 2560

บรรณานุกรม

- คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. (2560). **หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต (หลักสูตร 5 ปี) สาขาวิชาพลศึกษา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560)**. อุบลราชธานี : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2544). **การฝึกกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก. การอบรมเชิงปฏิบัติการการฝึกกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก**. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ครั้งที่ 4, ธรรมกมลการพิมพ์.
- ไชยวัฒน์ นามบุญลือ, วรจิต พรหมน้อย, อภิรักษ์ คำแสนะ, สโรชา อยู่ยงสินธุ์ และภาคภูมิ พันธุ์นิกุล. (2560). **สุขสมรรถนะของนักศึกษาที่เรียนรายวิชาการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. วารสารศรีวนาลัยวิจัย. 7 (1), 57-68.**
- ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. (2524). **สมรรถภาพทางกายของนักเรียนอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)**. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อินทนิล อริยะวงศ์สกุล. (2548). **ความต้องการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.**
- Bompa, O. (1999). **Periodization training for sport : Agility and strength training**. Toronto : Veritas Publishing.