

สรุปการวิจัย และขอเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อทราบถึงสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา
ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา วิทยาลัยครูสวนกลาง

ในการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการทดสอบโดยใช้ขอทดสอบสมรรถภาพ
ทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ ซึ่งมีรายการทดสอบ ๗ รายการ สำหรับนักศึกษา
ชาย และรายการทดสอบ ๘ รายการ สำหรับนักศึกษาหญิง ผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างจาก
นักศึกษาวิทยาลัยครูพระนคร วิทยาลัยครูสวนสุนันทา วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยา-
กรณ และวิทยาลัยครูธนบุรี จำนวน ๒,๘๐๓ คน โดยใช้ข้อัรารอยดะ ๒๕ ของนัก-
ศึกษาทั้งหมด และใ้จำนวนประชากรที่ทำการทดสอบทั้งสิ้น ๗๐๐ คน

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนน-
มาตรฐาน " T " เพื่อจัดทำตารางคะแนนมาตรฐาน " T "

ผลการวิจัยปรากฏว่า ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประ-
กาศนียบัตรวิชาการศึกษา ชั้นปีที่ ๑ (ชาย) ของวิทยาลัยครูทั้ง ๔ สถาบันนั้น วิ่ง ๕๐
เมตร มัชฌิมเลขคณิต ๗.๕๔ วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .๕๕ ปีนกระโดดไกล
มัชฌิมเลขคณิต ๒๑๒.๒๕ เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๓๑.๑๗ วิ่ง ๑,๐๐๐
เมตร มัชฌิมเลขคณิต ๒๓๓.๒๕ วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๓๔.๐๕ แรงบีบ มัชฌิม
เลขคณิต ๓๔.๗๑ กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๕.๔๐ ลูกนั่ง ๓๐ วินาที มัชฌิม
เลขคณิต ๒๐.๓๑ ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๔.๐๘ กิ่งขอ มัชฌิมเลขคณิต ๔.๗๖
ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๒.๐๔ วิ่งเก็บของ มัชฌิมเลขคณิต ๑๐.๘๖ วินาที
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .๕๓

ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา
ชั้นปีที่ ๒ (ชาย) ของวิทยาลัยครูทั้ง ๔ สถาบันนั้น วิ่ง ๕๐ เมตร มัชฌิมเลขคณิต
๗.๕๓ วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .๕๔ ปีนกระโดดไกล มัชฌิมเลขคณิต ๒๑๐.๓๖

เซ็นติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๓๒.๒๑ วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร มัชติมเลขคณิต ๒๕๕.๑๒ วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๔๕.๐๘ แรงบีบ มัชติมเลขคณิต ๓๘.๑๐ กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๕.๙๖ ลูกนั่ง ๓๐ วินาที มัชติมเลขคณิต ๑๘.๕๕ ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๗.๑๕ กิ่งขอ มัชติมเลขคณิต ๗.๓๔ ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๖.๕๑ วิ่งเก็บของ มัชติมเลขคณิต ๑๐.๘๒ วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .๗๕

ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับปีที่ ๑ (หญิง) ของวิทยาลัยครูทั้ง ๔ สถาบันนั้น วิ่ง ๕๐ เมตร มัชติมเลขคณิต ๑๐.๘๒ วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๕๔ ปั่นกระโถกโกดมัชติมเลขคณิต ๑๘๘.๔๕ เซ็นติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๒๕.๒๐ วิ่ง ๘๐๐ เมตร มัชติมเลขคณิต ๒๕๖.๑๘ วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๓๕.๑๗ แรงบีบ มัชติมเลขคณิต ๒๕.๖๑ กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๔.๑๕ ลูกนั่ง ๓๐ วินาที มัชติมเลขคณิต ๘.๗๐ ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๕.๑๕ งอแขนหอยศ้ว มัชติมเลขคณิต ๑๓.๑๐ วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑๐.๖๔ กมแตะ มัชติมเลขคณิต ๗.๗๕ เซ็นติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๖.๓๐ วิ่งเก็บของ มัชติมเลขคณิต ๑๒.๖๙ วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .๙๕

ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับปีที่ ๒ (หญิง) ของวิทยาลัยครูทั้ง ๔ สถาบันนั้น วิ่ง ๕๐ เมตร มัชติมเลขคณิต ๑๐.๘๗ วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๒๘ ปั่นกระโถกโกดมัชติมเลขคณิต ๑๘๘.๕๖ เซ็นติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๒๐.๑๖ วิ่ง ๘๐๐ เมตร มัชติมเลขคณิต ๒๕๘.๔๐ วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๕๕.๑๐ แรงบีบ มัชติมเลขคณิต ๒๘.๐๑ กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๓.๙๓ ลูกนั่ง ๓๐ วินาที มัชติมเลขคณิต ๘.๑๓ ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๗.๘๓ งอแขนหอยศ้ว มัชติมเลขคณิต ๑๔.๑๔ วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑๑.๒๐ กมแตะ มัชติมเลขคณิต ๗.๘๐ เซ็นติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๖.๒๐ วิ่งเก็บของ มัชติมเลขคณิต ๑๒.๕๑ วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .๙๐

และผู้วิจัยได้ทำตารางคะแนนมาตรฐาน " T " ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษา ทั้งชายและหญิงไว้ทุกรายการทดสอบ เพื่อเป็นตารางเปรียบเทียบในการหาคะแนนรวมของสมรรถภาพทางกายทั้งหมด ในการที่จะนำไปเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาในระดั้บเดียวกัน

การอภิปรายผลของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้อาจจะมีส่วนบกพร่องอยู่บ้าง ซึ่งเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ เช่น สภาพทั่วไปของนักศึกษาที่ทำการทดสอบ ความตั้งใจ การเอาใจในการทดสอบ สภาพของพื้นที่และสถานที่ใช้ในการทดสอบ อดทนของอากาศ ทิศทางและความแรงของลมในขณะทดสอบ เป็นต้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้พยายามแก้ไขสาเหตุเหล่านี้ให้มีผลต่อการทดสอบให้น้อยที่สุดที่จะพบได้ การวิจัยนี้โดยพบว่า สมรรถภาพทางกายของนักศึกษายายเมื่อเปรียบเทียบกับสมรรถภาพทางกายของเด็กชายอายุ ๑๕ ปี ของสาธารณรัฐจีนปรากฏว่า วิ่ง ๕๐ เมตร ยืนกระโดดไกล แรงบีบ และดกนึ่ง ๓๐ วินาที ค่าความเล็กนอย ถึงขอและวิ่งเก็บของดีกว่าเด็กนอย แกว่ง ๑,๐๐๐ เมตรดีกว่ามาก สำหรับนักศึกษาหญิง ปรากฏว่า วิ่ง ๕๐ เมตร ยืนกระโดดไกล แรงบีบ ค่าความเล็กนอย วิ่ง ๕๐๐ เมตร ดกนึ่ง ๓๐ วินาที ก้มแตะ และวิ่งเก็บของ ดีกว่าเด็กนอย แต่การงอแขนหอยตัวดีกว่ามาก การวิจัยนี้แม้ว่าเป็นการวิจัยเพียงด้านเดียวคือ ทางด้านสมรรถภาพทางกาย และเป็นการวิจัยวงแคบ คือใช้ประชากรจากวิทยาลัยครูพระนคร วิทยาลัยครูสวนสุนันทา วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลัยครูสงครณ และวิทยาลัยครูธนบุรี ซึ่งได้สมจากวิทยาลัยครูสวนกลาง แต่ขอผลที่ได้จากประชากรค่อนข้างมาก การดำเนินการเก็บข้อมูลได้ทำอย่างถูกต้องที่สุด ดังนั้นผลที่ได้จึงน่าจะเป็นประโยชน์แก่วงการพลศึกษาทั้งในคานศูนย์บริหาร อาจารย์ และนักศึกษาในการนำไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา และโครงการพลศึกษาในวิทยาลัยครูให้ดียิ่งขึ้น ทั้งจะเป็นแนวทางในคานการคิดค้น และทำการวิจัยเพิ่มเติมใตละเอียคในโอกาสต่อไป

ขอเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้ขอคิดหลายประการ จึงใคร่ขอเสนอแนะ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงวิธีการที่จะพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาระดับครุศึกษาด้าน กังต่อไปนี้

๑. ผู้บริหารควรถือว่า วิทยาลัยมีหน้าที่รับผิดชอบในด้านสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่จะออกไปประกอบอาชีพครู เพื่อสร้างเสริมบุคคลิกภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคคลให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาของชาติ และทั้งยังเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตอยู่อย่างก็ต่อไป

๒. การวางจุดมุ่งหมายของโครงการพลศึกษาในวิทยาลัยครุ ควรจะกำหนดให้ชัดแจ้ง และจุดมุ่งหมายนี้ควรมุ่งส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพทางกายควบเป็นสำคัญ เพราะสมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยที่จะส่งเสริมให้การเรียนวิชาพลศึกษาบรรลุผลอย่างสมบูรณ์

๓. โครงการพลศึกษาในวิทยาลัยครุ ควรจะให้สมบูรณ์เพราะแต่ละส่วนของโครงการมีความสำคัญ และมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อนักศึกษา คือ

๓.๑ การสอนพลศึกษาในชั่วโมงเรียนปกติ เป็นส่วนของโครงการที่ได้โอกาสแก่นักศึกษาทุกคนหรือเกือบทุกคน ได้มีโอกาสเข้าร่วมเพื่อเพิ่มพูนทักษะในกิจกรรมพลศึกษา ได้มีโอกาสออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการสมรรถภาพทางกาย ดังนั้นอาจารย์ผู้สอนควรจัดชั่วโมงการเรียนการสอน และฝึกซ้อมให้เพียงพอ

๓.๒ การจัดกิจกรรมสันทนาการทางพลศึกษา เป็นโครงการที่ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งอาจจะเป็นกิจกรรมในร่มกลางแจ้ง หรือกิจกรรมประเภทเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายก็ได้ ดังนั้นวิทยาลัยควรมีจัดให้กว้างขวาง เพื่อให้ให้นักศึกษาได้มีโอกาสเข้าร่วมได้อย่างทั่วถึง



๓.๓ การแข่งขันกีฬาภายในวิทยาลัย เป็นส่วนหนึ่งของโครงการที่ให้โอกาสแก่นักศึกษาได้นำทักษะจากการเรียนมาใช้ เป็นการเข้าใจในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาได้พัฒนาและรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกาย วิทยาลัยจึงควรจัดให้มีโดยสม่ำเสมอ และมีกิจกรรมหลาย ๆ ประเภท

๓.๔ การแข่งขันกีฬาระหว่างวิทยาลัยครู เป็นส่วนหนึ่งของโครงการที่ต่อเนื่องจากการแข่งขันกีฬาภายในวิทยาลัย ซึ่งจะช่วยส่งเสริมนักศึกษาที่มีความสามารถ วิทยาลัยควรจัดให้มีอย่างเหมาะสม

๔. หลักสูตรการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ควรจะกำหนดกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ให้สอดคล้องกัน ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนพัฒนาการครบทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมประเภทที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย (Conditioning exercise) จะควรมีควบคู่ไปกับการเรียนการสอนกิจกรรมอื่น ๆ เสมอ

๕. วิทยาลัยควรจัดให้นักศึกษาได้มีการตรวจร่างกายโดยแพทย์เป็นประจำ และควรจะได้ชี้แจงให้นักศึกษาได้เห็นความสำคัญของสุขภาพ และความจำเป็นในการตรวจร่างกาย

๖. ในการสอนวิชาพลศึกษาควรมีกิจกรรมที่นักศึกษาสามารถนำไปใช้ได้ทั้งในและนอกวิทยาลัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมประเภทเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

๗. อาจารย์ผู้สอนควรหาทางเข้าใจให้นักศึกษาให้เกิดความสนใจในการสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น จัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายคานต่าง ๆ มีการเปรียบเทียบ แข่งขันระหว่างบุคคล ระหว่างหมู่ ระหว่างชั้น หรือระหว่างวิทยาลัยโดยใช้กราฟ หรือแผนภูมิ หรืออย่างอื่น และอาจารย์ควรจะมีบันทึกผลจากการทดสอบไว้เพื่อเป็นประโยชน์แก่นักศึกษา และอาจารย์ผู้สอนต่อไป

๘. ในการวัดผลและการให้คะแนนในวิชาพลศึกษา อาจารย์ควรจะได้พิจารณาถึงพัฒนาการทางสมรรถภาพทางกายด้วย ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาได้เห็นความสำคัญ

๘. วัตถุประสงค์และผู้บริหารการศึกษาทุกระดับชั้นควรจะได้มองเห็นความจำเป็น และคุณค่าของสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาต่อการดำรงชีวิต และที่จะ เป็นปัจจัยสำคัญ ต่อการศึกษาโดยส่วนรวมด้วย และควรจะได้หาทางส่งเสริมให้นักศึกษาได้พัฒนาทางกาย นี้อย่างทั่วถึงและพอเพียง

๑๐. รัฐบาลควรจะได้ส่งเสริมเด็กในสถานสมรรถภาพทางกายของเยาวชนของชาติ โดยการจัดหาสถานที่ อุปกรณ์ และผู้นำที่สามารถ เพื่อดำเนินการฝึกฝนกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดการพัฒนาทางกายสมรรถภาพทางกาย เช่น การตั้งศูนย์เยาวชน ค่ายฝึก แรมสำหรับเยาวชน และสนามกีฬาให้เพียงพอตามความต้องการ

๑๑. ควรจะได้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา หรือ เยาวชนและประชาชน เพื่อจะได้เป็นประโยชน์ต่อการศึกษา และต่อกการพัฒนาประเทศ ต่อไป.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย