

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้ต้องการที่จะศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา กับนิสิตแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 และปีที่ 2 ทั้งชาย และหญิง โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะที่จะเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ตามรายการทดสอบแต่ละอย่าง รวม 7 รายการ ระหว่างนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา กับนิสิต แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ แต่ละชั้น แต่ละเพศ อีกทั้งทำการ เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายรวมของนิสิต และนักศึกษาชาย และหญิงของแต่ละชั้น แต่ละสถาบันด้วย

ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยสุ่มจากนิสิต และนักศึกษาทั้งสองสถาบันโดยแต่ละชั้นของแต่ละสถาบัน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มของชั้นปีที่ 1 ชายทั้งสองสถาบัน จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ชั้นปีที่ 1 หญิง ทั้งสองสถาบันจำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน รวมจำนวนนิสิต และนักศึกษายชาย และหญิงชั้นปีที่ 1 จำนวน 80 คน และกลุ่มของชั้นปีที่ 2 ชาย ทั้งสองสถาบัน รวมจำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ชั้นปีที่ 2 หญิงทั้งสองสถาบัน จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน รวมนิสิต และนักศึกษาทังชาย และหญิง ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 จำนวน 160 คน

เมื่อทำการวัดสมรรถภาพทางกายรวมทุกด้านแล้ว จึงได้นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบรวมทั้งหมด 7 รายการ มาทำการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย โดยหาค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบทุกรายการของนิสิต นักศึกษา แต่ละคน แต่ละชั้น แล้วทำการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนของนิสิต และนักศึกษาทังชาย และหญิง ทั้งสองสถาบัน โดยทำการวิเคราะห์ ความแปรปรวนชนิด 2 ตัวประกอบ (Analysis of Variance Two-factor Design) แล้วทำการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างนิสิต และนักศึกษายชาย และหญิงทั้งสองสถาบัน ด้วยการใช้การทดสอบพหุคูณของคันทัน (Duncan's New Multiple Range Test) อีกทั้งทำการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายรวมระหว่างนิสิต และนักศึกษาทังชาย และหญิงชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 2 ทั้งสองสถาบัน ด้วยการใช้คะแนนที่ได้จากการทดสอบทุกรายการมาเปลี่ยนเป็นคะแนน " T " (Normalized " T " Score) ซึ่งมีมัธยฐาน (X) = 50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 10 แล้วหาค่าเฉลี่ยของ

คะแนน "T" ทุกรายการ ทุกคน ทุกเพศ และทุกชั้น แล้วทำการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนสมรรถภาพทางกายรวมของทุกกลุ่มโดยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิด 2 ตัวประกอบ (Analysis of Variance Two-factor Design) และทำการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายรวมระหว่างนิสิต และนักศึกษา แต่ละชั้น แต่ละเพศ ของทั้งสองสถาบันด้วยการทดสอบพหุคูณตามวิธีของดันคัน (Duncan's New Multiple Range Test) โดยใช้ระดับแห่งความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพอสรุปได้ดังนี้

คือขอ

ชั้นปีที่ 1 นิสิตชายของแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อแขน และไหล่ ด้วยการทดสอบดึงข้อดีกว่านักศึกษายาวยุทธศาสตร์ศึกษา

ชั้นปีที่ 2 นิสิตชาย แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มีสมรรถภาพทางกายในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อแขน และไหล่ ด้วยการทดสอบดึงข้อดีกว่านักศึกษายาวยุทธศาสตร์ศึกษา

ชั้นปีที่ 1 นักศึกษาหญิงวิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ ด้วยการทดสอบดึงข้อดีกว่านิสิตหญิง แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 2 นักศึกษาหญิงวิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ ด้วยการทดสอบดึงข้อดีกว่านิสิตหญิง แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ดูหนึ่ง

ชั้นปีที่ 1 นิสิตชาย วิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อของด้วยการทดสอบลูกนั่งดีกว่านักศึกษายาวยุทธศาสตร์ศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 2 นิสิตนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 ของทั้งสองสถาบันมีสมรรถภาพทางกายในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อของช่วยการทดสอบลุกนั่งไกล่เคียงกัน

ชั้นปีที่ 1 นักศึกษาหญิงวิทยาลัยพลศึกษามีสมรรถภาพทางกายในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อของช่วยการทดสอบลุกนั่งไกล่เคียงกับนิสิตหญิง แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 2 นักศึกษาหญิงวิทยาลัยพลศึกษามีสมรรถภาพทางกายในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อของช่วยการทดสอบลุกนั่งดีกว่านิสิตหญิง แผนก วิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

กระโดดไกล

ชั้นปีที่ 1 นักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษามีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่วยการกระโดดไกลใกล้เคียงกับนิสิตชายแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 2 นักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษามีสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่วยการกระโดดไกลดีกว่า นิสิตชายแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 1 นักศึกษาหญิงวิทยาลัยพลศึกษามีสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่วยการกระโดดไกลมากกว่านิสิตหญิงแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 2 นักศึกษาหญิงวิทยาลัยพลศึกษามีสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่วยการกระโดดไกลดีกว่านิสิตหญิงแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ขว้างลูกซอฟบอลไกล

ชั้นปีที่ 1 นักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายช่วยการขว้างลูกซอฟบอลดีกว่า นิสิตแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 2 นักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยการขว้างลูกซอฟบอลดีกว่า นิสิตแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 1 นักศึกษาหญิงวิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยการขว้างลูกซอฟบอลดีกว่า นิสิตหญิงแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 2 นักศึกษาหญิงวิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยการขว้างลูกซอฟบอลไกลดีกว่า นิสิตหญิง แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

วิ่งกลับตัว

ชั้นปีที่ 1 นักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายในด้านความคล่องแคล่วว่องไว ด้วยการทดสอบวิ่งกลับตัวดีกว่า นิสิตแผนกวิชา พลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 2 นักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายในด้านความคล่องแคล่วว่องไว ด้วยการทดสอบวิ่งกลับตัวดีกว่า นิสิตแผนกวิชา พลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 1 นักศึกษาหญิงของวิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายในด้านความคล่องแคล่วว่องไวด้วยการทดสอบวิ่งกลับตัวดีกว่า นิสิตหญิง แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 2 นักศึกษาหญิงของวิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายในด้านความคล่องแคล่วว่องไวด้วยการทดสอบวิ่งกลับตัวดีกว่า นิสิตหญิง แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

วิ่งเร็ว 50 หลา

ชั้นปีที่ 1 นักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายในด้านการใช้ความเร็วของกล้ามเนื้อขาด้วยการวิ่งเร็ว 50 หลา ต่ำกว่านิสิตชายแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 2 นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษามีสมรรถภาพทางกายในด้านการใช้ความเร็วของกล้ามเนื้อขาด้วยการวิ่งเร็ว 50 หลา ต่ำกว่านิสิตชายแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 1 ผลปรากฏว่านักศึกษาวัยวิทยาลัยพลศึกษามีสมรรถภาพทางกายในด้านการใช้ความเร็วของกล้ามเนื้อขาด้วยการวิ่งเร็ว 50 หลา ต่ำกว่านิสิตหญิงแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 2 นักศึกษาวัยวิทยาลัยพลศึกษามีสมรรถภาพทางกายในด้านการใช้ความเร็วของกล้ามเนื้อขาด้วยการวิ่งเร็ว 50 หลา ต่ำกว่านิสิตหญิง แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

วิ่งและเดิน 600 หลา

ชั้นปีที่ 1 นักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อขาและระบบหายใจด้วยการวิ่งและเดิน 600 หลา ต่ำกว่านิสิตชายแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 2 นักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อขาและระบบหายใจด้วยการวิ่งและเดิน 600 หลา ต่ำกว่านิสิตชายแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 1 นักศึกษาหญิงวิทยาลัยพลศึกษามีสมรรถภาพทางกายในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อขาด้วยการวิ่งและเดิน 600 หลา และระบบหายใจต่ำกว่านิสิตหญิงแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 2 นักศึกษาหญิงวิทยาลัยพลศึกษามีสมรรถภาพทางกายในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อขาด้วยการวิ่งและเดิน 600 หลา และระบบหายใจต่ำกว่านิสิตหญิง แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

สมรรถภาพทางกายรวมโดยเฉลี่ย

ชั้นปีที่ 1 โดยเฉลี่ยแล้ว นักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายรวมดีกว่านิสิตชาย แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 2 โดยเฉลี่ยแล้ว นักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายรวมดีกว่านิสิตชาย แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 1 โดยเฉลี่ยแล้ว นักศึกษาหญิงวิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายรวมดีกว่านิสิตหญิง แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ชั้นปีที่ 2 โดยเฉลี่ยแล้ว นักศึกษาหญิงวิทยาลัยพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายรวมดีกว่านิสิตหญิง แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

ข้อเสนอแนะ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) นับว่ามีความสำคัญและเป็นองค์ประกอบในอันที่จะสร้างประสิทธิภาพ และความสำเร็จในการเรียนกิจกรรมทางคานพลศึกษา ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะพัฒนาทางด้านเกี่ยวกับกีฬาทุกประเภท อีกด้วย

เพื่อให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนิสิตและนักศึกษา และสถาบันที่เกี่ยวข้องกับการผลิต ผู้นำทางการพลศึกษา หรือผลิตครูพลศึกษาได้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย และปรับปรุงการเรียนการสอนในสถาบันแต่ละแห่งให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยใคร่ขอเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. สถาบันศึกษาควรมีนโยบาย และหลักการให้ชัดเจนว่าสมรรถภาพทางกายเป็นวัตถุประสงค์ที่จำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในหลักสูตรของการเรียน ฉะนั้น การจัดหลักสูตร ก็ควรจะได้เลือกกิจกรรมและมีวิธีการที่จะส่งเสริมให้มีการพัฒนาทางด้านสมรรถภาพทางกายด้วย
2. สถานที่ อุปกรณ์และเวลาเป็นส่วนสำคัญในการที่จะทำให้นิสิตและนักศึกษามีการพัฒนาทางสมรรถภาพทางกายได้อย่างหนึ่ง ฉะนั้น สถาบันศึกษาจึงควรได้จัดสถานที่ อุปกรณ์ให้พร้อม และเพียงพอ เพื่อให้นิสิต และนักศึกษาได้มีโอกาสที่จะเรียนหรือฝึกฝนตนเองได้ตลอดเวลา
3. ผู้บริหาร อาจารย์ หรือผู้มีส่วนใกล้ชิดกับนิสิต หรือนักศึกษาควรจะได้สังเกตเห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย และควรจะเป็นผู้นำ และเป็นตัวอย่างที่ดีในการที่จะพัฒนาทางด้านสมรรถภาพทางร่างกาย ตัวอย่างเช่น ควรจะเป็นผู้นำ ตัวอย่างที่ดี ในการรักษาสมรรถภาพของตัวเองให้ดี อยู่ตลอดเวลา หรือช่วยการมีส่วนร่วม ในกิจกรรมทางคานพลศึกษา เป็นประจำ หรือร่วมกับนิสิต หรือนักศึกษา เป็นครั้งคราว และควรส่งเสริมให้ผู้เรียนมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ยิมเนซีก วายน้ำ และกีฬาอื่น ๆ เป็นประจำอีกด้วย
4. ควรจัดกิจกรรมประเภทต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้าง และเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกาย ไว้ในหลักสูตรให้มากยิ่งขึ้น เช่น กิจกรรมประเภทยิมเนซีก ยืดหยุ่น กายบริหาร และกีฬาประเภท ไชกตามเนื้อแขน และไหล เช่น วอลเลย์บอล ซอฟบอล เทนนิส ฯลฯ

5. ในคานครูสอน ควรปรับปรุงเทคนิควิธีการสอนให้เหมาะสมกับกิจกรรมและ
 อย่างใหญ่หลักวิชาการ เพื่อให้ได้รับประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

6. ครูสอนควรรีใช้อุปกรณช่วยในการฝึกฝนกีฬา แต่ละประเภทเพื่อให้ได้รับผลจาก
 การฝึกฝนอย่างเต็มที่

7. ควรจัดทำบริหารร่างกายที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยตรง
 รวมไว้ในการฝึกสอน ทุกครั้ง เช่น ในการอบอุ่นร่างกาย ฯลฯ

8. ในคานผู้เรียนควรจะทำการศึกษาคนควา และฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ให้เกิดความ
 ชำนาญอย่างสม่ำเสมอ

9. ควรจะให้มีแรงจูงใจ และแรงกระตุ้นในการที่จะช่วยให้นักศึกษาได้มีการ
 การปรับปรุงและรักษาสมรรถภาพทางกายของตัวเองให้ค่อยๆ เติบโต เช่น จัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพ
 ทางกายเป็นประจำเดือน ประจำภาค ประจำปี จัดให้มีการแข่งขันกันในด้านสมรรถภาพของ
 ร่างกาย ด้านต่าง ๆ ประจำภาค ประจำปี หรือจัดชมรม เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของ
 นิสิตและนักศึกษาชั้น

สำหรับผู้ที่ทำการวิจัยในเรื่องท่านเองเกี่ยวกับนี้ ผู้วิจัยใครขอเสนอแนะเพิ่มเติม
 ดังต่อไปนี้ คือ

1. ในการทดสอบ ควรกำหนดวัน เวลา และระยะเวลาในการทดสอบให้ผู้รับการ
 ทดสอบมีความพร้อมเท่าเทียมกัน เพราะผู้ที่มีความพร้อมย่อมจะทำการทดสอบ ได้ผลดีกว่าผู้ที่ไม่
 มีความพร้อม ทั้งนี้รวมทั้งเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย ในชุดที่สะดวกต่อการทดสอบด้วย

2. การจูงใจในการทดสอบย่อมมีผลต่อการทดสอบ และผลที่ได้รับในการทดสอบ
 ควรดำเนินการทดสอบในสภาพที่ทำให้เกิดแรงจูงใจแก่ผู้รับการทดสอบอย่างเดียวกัน

3. อายุ (Age) และความเจริญทางร่างกาย (Maturity) ตลอดจน
 ระยะเวลาที่ได้รับการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ มาก่อน ย่อมมีผลต่อการทดสอบด้วย ดังนั้น เลือก
 ประชากรมาทำการทดสอบจึงควรพิจารณาในเรื่องอายุ หรือระยะเวลาที่ได้รับการฝึกฝนให้
 เท่าเทียมกัน

4. ควรทำการศึกษาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับความสำเร็จ
 ทางด้านการกีฬา หรือความสำเร็จในด้านอื่น ๆ ด้วย