

ความมุ่งหมายของการศึกษานี้ เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนิสิต ชั้นปีที่ 1 วิชาเอกพลศึกษา ปีการศึกษา 2545 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 92 คน เป็นนิสิตชาย 75 คน นิสิตหญิง 17 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ 8 รายการ ทำการทดสอบ 3 ครั้ง โดยเว้นระยะห่างกัน 4 เดือน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า

สมรรถภาพทางกายของนิสิตชาย ครั้งที่ 1 2 และ 3 มีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตามลำดับ ดังนี้

1. วิ่ง 50 เมตร ใช้เวลาเฉลี่ย 7.03 6.96 และ 6.96 วินาที มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.36 0.36 และ 0.41
2. ยืนกระโดดไกล มีระยะทางเฉลี่ย 225.00 231.97 และ 223.62 เซนติเมตร มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 18.78 22.62 และ 16.27
3. วิ่ง 1,000 เมตร ใช้เวลาเฉลี่ย 3.94 4.04 และ 4.22 นาที มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.86 0.89 และ 0.66
4. แร้งบีบมือขวา มีค่าเฉลี่ย 48.93 46.58 และ 46.28 กิโลกรัม มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.66 5.88 และ 6.96 แร้งบีบมือซ้าย มีค่าเฉลี่ย 41.48 43.16 และ 42.51 กิโลกรัม มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.88 6.68 และ 6.89
5. ลูก - นั่ง 30 วินาที มีค่าเฉลี่ย 24.46 26.18 และ 27.58 ครั้ง มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.78 5.52 และ 4.89
6. ดึงข้อ มีค่าเฉลี่ย 5.04 6.05 และ 6.26 ครั้ง มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.41 3.86 และ 4.04
7. วิ่งเก็บของ ใช้เวลาเฉลี่ย 10.76 10.59 และ 10.76 วินาที มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.65 0.61 และ 0.63
8. งอตัวไปข้างหน้า มีระยะเฉลี่ย 12.46 14.05 และ 13.19 เซนติเมตร มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.51 6.45 และ 7.65

สมรรถภาพทางกายของนิสิตหญิง ครั้งที่ 1 2 และ 3 มีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตามลำดับ ดังนี้

1. วิ่ง 50 เมตร ใช้เวลาเฉลี่ย 8.39 8.35 และ 8.49 วินาที มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.92 0.86 และ 0.76

2. ยืนกระโดดไกล มีระยะทางเฉลี่ย 180.70 181.52 และ 179.00 เซนติเมตร
มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 23.13 23.07 และ 20.81
3. ริ่ง 800 เมตร ใช้เวลาเฉลี่ย 3.94 3.86 และ 3.99 นาที มีส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน 0.86 0.80 และ 0.82
4. แร่งบีบมือขวา มีค่าเฉลี่ย 25.58 30.11 และ 28.84 กิโลกรัม มีส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน 5.78 6.41 และ 8.45 แร่งบีบมือซ้าย มีค่าเฉลี่ย 26.72 28.48 และ 29.08 กิโลกรัม
มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.97 5.56 และ 5.11
5. ลูก - นิ่ง 30 วินาที มีค่าเฉลี่ย 24.11 25.58 และ 26.00 ครั้ง มีส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน 4.68 4.86 และ 4.86
6. งอแขนห้อยตัว ใช้เวลาเฉลี่ย 7.08 10.78 และ 7.67 ครั้ง มีส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน 3.51 4.24 และ 3.23
7. ริ่งเก็บของ ใช้เวลาเฉลี่ย 11.68 11.60 และ 11.32 วินาที มีส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน 1.09 0.69 และ 0.82
8. งอตัวไปข้างหน้า มีระยะเฉลี่ย 17.23 18.02 และ 16.94 เซนติเมตร
มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.52 4.79 และ 6.12

The purpose of this study was to study the physical fitness of first year students of Physical Education Faculty at Srinakharinwirot University in academic year 2002. The subjects were 75 male and 17 female students. The test based on the international committee for the standardization physical fitness test which comprised of 8 items test. The data were collected 3 time with 4 intervals. The obtained data were analyzed as means and standard deviations.

The result were as follows :

The physical fitness of male students form three times of the test were as follow.

1. Mean of time for 50 Meter Sprint were 7.03 6.96 and 6.96 seconds, standard deviations were 0.36 0.36 and 0.41.
2. Mean of distance form Standing Broad Jump were 225.00 231.97 and 223.62 centimeters, standard deviations were 18.76 22.62 and 16.27.
3. Mean of time for Distance Run (1,000 meters) were 39.4 4.04 and 4.22 minutes, standard deviations were 0.86 0.89 and 0.66.
4. Mean of Grip Strength right hand were 48.93 46.58 and 46.28 kilograms, standard deviations were 6.66 5.88 and 6.96, and left hand were 41.48 43.16 and 42.51 kilograms, standard deviations were 6.88 6.68 and 6.89.
5. Mean of time from 30 Second Sit-ups were 24.46 26.18 and 27.58 times, standard deviations were 4.78 5.52 and 4.89.
6. Mean of time from Pull up were 5.04 6.05 and 6.26 times, standard deviations were 3.41 3.86 and 4.04.
7. Mean of time from Shuttle Run were 10.76 10.59 and 10.76 seconds, standard deviations were 0.65 0.61 and 0.63.
8. Mean of distance from Trunk Forward Flexion were 12.46 14.05 and 13.19 centimeters, standard deviations were 6.51 6.45 and 7.65.

The physical fitness of female students form three times of the test were as follow.

1. Mean of time for 50 Meter Sprint were 8.39 8.35 and 8.49 seconds, standard deviations were 0.92 0.86 and 0.76.

2. Mean of distance from Standing Broad Jump were 180.70 181.52 and 179.00 centimeters, standard deviations were 23.13 23.07 and 20.81.

3. Mean of time for Distance Run (800 meters) were 3.94 3.86 and 3.99 minutes, standard deviations were 0.86 0.80 and 0.82.

4. Mean of Grip Strength right hand were 25.58 30.11 and 28.84 kilograms, standard deviations were 5.78 6.41 and 8.45, and left hand were 26.72 28.48 and 29.08 kilograms, standard deviations were 5.97 5.56 and 5.11.

5. Mean of time from 30 Second Sit-ups were 24.11 25.58 and 26.00 times, standard deviations were 4.68 4.86 and 4.86.

6. Mean of Flexed – arm Hang were 7.08 10.78 and 7.67 seconds, standard deviations were 3.51 4.24 and 3.23.

7. Mean of time from Shuttle Run were 11.68 11.60 and 11.32 seconds, standard deviations were 1.09 0.69 and 0.82.

8. Mean of distance from Trunk Forward Flexion were 17.23 18.02 and 16.94 centimeters, standard deviations were 5.52 4.79 and 6.12.