

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง : การศึกษาสมรรถภาพทางกายพื้นฐานของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2544

มหาวิทยาลัยแม่โจ้

โดย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติพงษ์ ชติยะ

ภาควิชา : ภาควิชาศึกษาทั่วไป คณะธุรกิจการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงสมรรถภาพทางกายพื้นฐาน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2544 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ และสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายพื้นฐานของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักศึกษาชายและหญิงระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2544 ช่วงอายุระหว่าง 19 - 21 ปี รวมจำนวน 273 คน ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายพื้นฐานจำนวน 3 รายการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC* โดยหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายพื้นฐาน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ผลการวิจัยพบว่า

1. สมรรถภาพทางกายพื้นฐานของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2544 พบว่า

นักศึกษาชายอายุ 19 ปี มีค่าเฉลี่ยของการลุก-นั่ง 1 นาที ดีที่สุดคือ 46.88 ครั้ง ค่าเฉลี่ย

ของการนั่งอตัวไปข้างหน้าดีที่สุดคือ 16.96 เซนติเมตร และค่าเฉลี่ยของอัตราชีพจรหลังการทดสอบการก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที ดีที่สุดคือ 84.25 ครั้ง/นาที

นักศึกษานหญิงอายุ 19 ปี มีค่าเฉลี่ยของการนั่งอตัวไปข้างหน้า ดีที่สุดคือ 18.06 เซนติเมตร และค่าเฉลี่ยของอัตราชีพจรหลังการทดสอบการก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที ดีที่สุดคือ 95.60 ครั้ง/นาที

นักศึกษานหญิงอายุ 20 ปี มีค่าเฉลี่ยของการลุก-นั่ง 1 นาที ดีที่สุดคือ 37.68 ครั้ง

2. เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายพื้นฐานของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ มีดังนี้

นักศึกษาชายอายุ 19 ปี

การลุก-นั่ง 1 นาที มากกว่า 52 ครั้ง ระดับดีมาก, 50-52 ครั้งระดับดี 45-49 ครั้ง ระดับปานกลาง , 42-44 ครั้ง ระดับต่ำ และน้อยกว่า 42 ครั้ง ระดับต่ำมาก

การนั่งอตัวไปข้างหน้า มากกว่า 21 เซนติเมตร ระดับดีมาก , 20-21 เซนติเมตร ระดับดี , 16-19 เซนติเมตร ระดับปานกลาง , 13-15 เซนติเมตร ระดับต่ำ และน้อยกว่า 13 เซนติเมตร ระดับต่ำมาก

การก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที อัตราชีพจรหลังการทดสอบน้อยกว่า 71 ครั้ง/นาที ระดับดีมาก , 71-77 ครั้ง/นาที ระดับดี , 78-90 ครั้ง/นาที ระดับปานกลาง , 91-97 ครั้ง/นาที ระดับต่ำ และมากกว่า 97 ครั้ง/นาที ระดับต่ำมาก

นักศึกษาหญิงอายุ 19 ปี

การลุก-นั่ง 1 นาที มากกว่า 42 ครั้ง ระดับดีมาก , 40-42 ครั้ง ระดับดี , 35-39 ครั้ง ระดับปานกลาง , 32-34 ครั้ง ระดับต่ำ , และน้อยกว่า 32 ครั้ง ระดับต่ำมาก

การนั่งอตัวไปข้างหน้า มากกว่า 23 เซนติเมตร ระดับดีมาก , 21-23 เซนติเมตร ระดับดี , 16-20 เซนติเมตร ระดับปานกลาง , 13-15 เซนติเมตร ระดับต่ำ และน้อยกว่า 13 เซนติเมตร ระดับต่ำมาก

การก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที อัตราชีพจรหลังการทดสอบน้อยกว่า 82 ครั้ง/นาที ระดับดีมาก , 82-88 ครั้ง/นาที ระดับดี , 89-102 ครั้ง/นาที ระดับปานกลาง , 103-109 ครั้ง/นาที ระดับต่ำ และมากกว่า 109 ครั้ง/นาที ระดับต่ำมาก

นักศึกษาชายอายุ 20 ปี

การลุก-นั่ง 1 นาที มากกว่า 49 ครั้ง ระดับดีมาก , 48-49 ครั้ง ระดับดี , 43-47 ครั้ง ระดับปานกลาง , 40-42 ครั้ง ระดับต่ำ และน้อยกว่า 40 ครั้ง ระดับต่ำมาก

การนั่งอตัวไปข้างหน้า มากกว่า 22 เซนติเมตร ระดับดีมาก , 20-22 เซนติเมตร ระดับดี , 14-19 เซนติเมตร ระดับปานกลาง , 10-13 เซนติเมตร ระดับต่ำ และน้อยกว่า 10 เซนติเมตร ระดับต่ำมาก

การก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที อัตราชีพจรหลังการทดสอบน้อยกว่า 71 ครั้ง/นาที ระดับดีมาก , 71-78 ครั้ง/นาที ระดับดี , 79-92 ครั้ง/นาที ระดับปานกลาง , 93-99 ครั้ง/นาที ระดับต่ำ และมากกว่า 99 ครั้ง/นาที ระดับต่ำมาก

นักศึกษาหญิงอายุ 20 ปี

การลุก-นั่ง 1 นาที มากกว่า 44 ครั้ง ระดับดีมาก , 41-44 ครั้ง ระดับดี , 35-40 ครั้ง ระดับปานกลาง , 31-34 ครั้ง ระดับต่ำ และน้อยกว่า 31 ครั้ง ระดับต่ำมาก

การนั่งอตัวไปข้างหน้า มากกว่า 22 เซนติเมตร ระดับดีมาก , 19-22 เซนติเมตร ระดับดี , 14-18 เซนติเมตร ระดับปานกลาง , 11-13 เซนติเมตร ระดับต่ำ และน้อยกว่า 11 เซนติเมตร ระดับต่ำมาก

การก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที อัตราชีพจรหลังการทดสอบ น้อยกว่า 82 ครั้ง/นาที ระดับดีมาก , 82-89 ครั้ง/นาที ระดับดี , 90-103 ครั้ง/นาที ระดับปานกลาง , 104-110 ครั้ง/นาที ระดับต่ำ และมากกว่า 110 ครั้ง/นาที ระดับต่ำมาก

นักศึกษาชายอายุ 21 ปี

การลุก-นั่ง 1 นาที มากกว่า 51 ครั้ง ระดับดีมาก , 49-51 ครั้ง ระดับดี , 44-48 ครั้ง ระดับปานกลาง , 41-43 ครั้ง ระดับต่ำ และน้อยกว่า 41 ครั้ง ระดับต่ำมาก

การนั่งอตัวไปข้างหน้า มากกว่า 22 เซนติเมตร ระดับดีมาก , 20-22 เซนติเมตร ระดับดี , 15-19 เซนติเมตร ระดับปานกลาง , 11-14 เซนติเมตร ระดับต่ำ และน้อยกว่า 11 เซนติเมตร ระดับต่ำมาก

การก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที อัตราชีพจรหลังการทดสอบน้อยกว่า 68 ครั้ง/นาที ระดับดีมาก , 68-76 ครั้ง/นาที ระดับดี , 77-92 ครั้ง/นาที ระดับปานกลาง , 93-100 ครั้ง/นาที ระดับต่ำ และมากกว่า 100 ครั้ง/นาที ระดับต่ำมาก

นักศึกษาหญิงอายุ 21 ปี

การลุก-นั่ง 1 นาที มากกว่า 40 ครั้ง ระดับดีมาก , 38-40 ครั้ง ระดับดี , 33-37 ครั้ง ระดับปานกลาง , 30-32 ครั้ง ระดับต่ำ และน้อยกว่า 30 ครั้ง ระดับต่ำมาก

การนั่งอตัวไปข้างหน้า มากกว่า 22 เซนติเมตร ระดับดีมาก , 20-22 เซนติเมตร ระดับดี , 15-19 เซนติเมตร ระดับปานกลาง , 12-14 เซนติเมตร ระดับต่ำ และน้อยกว่า 12 เซนติเมตร ระดับต่ำมาก

การก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว 3 นาที อัตราชีพจรหลังการทดสอบ น้อยกว่า 82 ครั้ง/นาที ระดับดีมาก , 82-91 ครั้ง/นาที ระดับดี , 92-109 ครั้ง/นาที ระดับปานกลาง , 110-119 ครั้ง/นาที ระดับต่ำ และมากกว่า 119 ครั้ง/นาที ระดับต่ำมาก

ABSTRACT

Title : A study of basic physical fitness of Freshmen at
Maejo University in academic year 2001

By : Assistant professor Kitipong Kattiya

Department : Department of General Education, Faculty of Agricultural Business,
Maejo University

The purposes of this research were to study basic physical fitness of Freshmen at Maejo University in academic year 2001 and to determine basic physical fitness Standard norms of freshmen at Maejo University. The sample population were 273 male and female freshmen students, ages between 19 - 21 years. Three items of basic physical fitness were tested. The data were analyzed, by the SPSS/PC', obtaining arithmetic means and standard deviations in order to determine the standard norms.

The results were as follows :

1. The basic physical fitness of freshmen

19 - year - old male students with the mean of 1 minute sit - ups were 46.88 times at best, with the mean of trunk forward flexion were 16.96 centimeters, and with the mean of pulse rate after step - up and down one flight of stairs 3 minutes test were 84.25 beats per minute.

19 - year - old female students with the mean of trunk forward flexion were 18.06 centimeters at best, and with the mean of pulse rate after step - up and down one flight of stairs 3 minutes test were 95.60 beats per minute.

20 - year - old female students with the mean of 1 minute sit - ups were 37.68 times at best.

2. The basic physical fitness standard norms of freshmen

19-year – old male students

1 minute sit - ups : over 52 times at an excellent level, 50 - 52 times at a good level, 45 - 49 times at a moderate level, 42 - 44 times at a low level and under 42 times at a very low level.

Trunk forward flexion : over 21 centimeters at an excellent level, 20 - 21 centimeters at a good level, 16 - 19 centimeters at a moderate level, 13 - 15 centimeters at a low level and under 13 centimeters at a very low level.

Step - up and down one flight of stairs 3 minutes : pulse rate after test under 71 beats per minute at an excellent level, 71 - 77 beats per minute at a good level, 78 - 90 beats per minute at a moderate level, 91 - 97 beats per minute at a low level and over 97 beats per minute at a very low level.

19-year – old female students

1 minute sit - ups : over 42 times at an excellent level, 40 - 42 times at a good level, 35 - 39 times at a moderate level, 32 - 34 times at a low level and under 32 times at a very low level.

Trunk forward flexion : over 23 centimeters at an excellent level, 21 - 23 centimeters at a good level, 16 - 20 centimeters at a moderate level, 13 - 15 centimeters at a low level and under 13 centimeters at a very low level.

Step - up and down one flight of stair 3 minutes : pulse rate after test under 82 beats per minute at an excellent level, 82 - 88 beats per minute at a good level, 89 - 102 beats per minute at a moderate level, 103 - 109 beats per minute at a low level and over 109 beats per minute at a very low level

20 - year – old male students

1 minute sit - ups : over 49 times at an excellent level, 48 - 49 times at a good level, 43 - 47 times at a moderate level, 40 - 42 times at a low level and under 40 times at a very low level.

Trunk forward flexion : over 22 centimeters at an excellent level, 20 - 22 centimeters at a good level, 14 - 19 centimeters at a moderate level, 10 - 13 centimeters at a low level and under 10 centimeters at a very low level.

Step - up and down one flight of stairs 3 minutes : pulse rate after test under 71 beats per minute at an excellent level, 71 - 78 beats per minute at a good level, 79 - 92 beats per minute at a moderate level, 93 - 99 beats per minute at a low level and over 99 beats per minute at a very low level.

20 - year – old female students

1 minute sit - ups : over 44 times at an excellent level, 41 - 44 times at a good level, 35 - 40 times at a moderate level, 31 - 34 times at a low level and under 31 times at a very low level.

Trunk forward flexion : over 22 centimeters at an excellent level, 19 - 22 centimeters at a good level, 14 - 18 centimeters at a moderate level, 11 - 13 centimeters at a low level and under 11 centimeters at a very low level.

Step - up and down one flight of stair 3 minutes : pulse rate after test under 82 beats per minute at an excellent level, 82 - 89 beats per minute at a good level, 90 - 103 beats per minute at a moderate level, 104 - 110 beats per minute at a low level and over 110 beats per minute at a very low level.

21 - year – old male students

1 minute sit - ups : over 51 times at an excellent level, 49 - 51 times at a good level, 44 - 48 times at a moderate level, 41 - 43 times at a low level and under 41 times at a very low level.

Trunk forward flexion : over 22 centimeters at an excellent level, 20 - 22 centimeters at a good level, 15 - 19 centimeters at a moderate level, 11 - 14 centimeters at a low level and under 11 centimeters at a very low level.

Step - up and down one flight of stairs 3 minutes : pulse rate after test under 68 beats per minute at an excellent level, 68 - 76 beats per minute at a good level, 77 - 92 beats per minute at a moderate level, 93 - 100 beats per minute at a low level and over 100 beats per minute at a very low level.

21 - year – old female students

1 minute sit - ups : over 40 times at an excellent level, 38 - 40 times at a good level, 33 - 37 times at a moderate level, 30 - 32 times at a low level and under 30 times at a very low level.

Trunk forward flexion : over 22 centimeters at an excellent level, 20 - 22 centimeters at a good level, 15 - 19 centimeters at a moderate level, 12 - 14 centimeters at a low level and under 12 centimeters at a very low level.

Step - up and down one flight of stair 3 minutes : pulse rate after test under 82 beats per minute at an excellent level, 82 - 91 beats per minute at a good level, 92 - 109 beats per minute at a moderate level, 110 - 119 beats per minute at a low level and over 119 beats per minute at a very low level.