

หัวข้อวิจัย	การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (ภาคปกติ) ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555
ชื่อผู้วิจัย	สิริกาญจน์ สันติเสวี
หน่วยงาน	โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
ปีงบประมาณ	2555

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (ภาคปกติ) ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (ภาคปกติ) ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (ภาคปกติ) ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ระหว่างเพศหญิงและเพศชาย และระหว่างคณะที่ศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (ภาคปกติ) ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ผลการวิจัย พบว่า

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (ภาคปกติ) ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยกลุ่มตัวอย่างเลือกสถานที่ในการออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ มีการกำหนดตารางการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน
2. นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (ภาคปกติ) ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 เพศหญิงมีสมรรถภาพทางกายด้านต้นพื้น 1 นาที อยู่ในเกณฑ์ดี กว่าสมรรถภาพด้านอื่น ๆ ส่วนสมรรถภาพทางกายด้านมือแตะกันด้านหลังขาอยู่บ่อยในเกณฑ์ต่ำ กว่าสมรรถภาพทางกายด้านอื่น ๆ สำหรับเพศชายมีสมรรถภาพทางกายด้านนั่งงอตัวอยู่ในเกณฑ์ดี กว่าสมรรถภาพทางกายด้านอื่น ๆ ส่วนสมรรถภาพทางกายด้านนอนยกตัว 1 นาที และซีพจรหลังก้าวขึ้นลง 3 นาที อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก กว่าสมรรถภาพทางกายด้านอื่น ๆ
3. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมการออกกำลังกายนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (ภาคปกติ) ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ระหว่างเพศหญิงและเพศชาย พบว่า โดยรวมเพศหญิงและเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนผลการเปรียบเทียบความแตกต่างสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (ภาคปกติ) ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ระหว่างเพศหญิงและเพศชาย พบว่า มีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 13 ด้าน จาก 15 ด้าน
4. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมการออกกำลังกายนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (ภาคปกติ) ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ระหว่างคณะที่ศึกษา พบว่า โดยภาพรวมคณะที่ศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่าคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ส่วนผลการเปรียบเทียบความแตกต่างสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (ภาคปกติ) ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ระหว่างคณะที่ศึกษา พบว่า มีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 7 ด้าน จาก 15 ด้าน
5. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (ภาคปกติ) ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกาย (พฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด พฤติกรรมการออกกำลังกายมาก พฤติกรรมการออกกำลังกายปานกลาง และพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย) พบว่า มีความแตกต่างแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 9 ด้าน จาก 15 ด้าน

Title: The study on exercise behavior and physical fitness of students in Nakhon Ratchasima Rajabhat University in Academic year 2012

Researcher: Sirikarn Santisewi

Department: Sport and Exercise Science Program, Faculty of Science and Technology, Nakhon Ratchasima Rajabhat University

Fiscal year of the study: 2012

Abstract

The objective of this research is to study about exercise behavior of first year (weekday) students at Nakhon Ratchasima Rajabhat University in the academic year of 2012. The study aims to compare physical fitness and exercise behavior of the students both male and female within different faculties. The research findings are:

1. First year (weekday) students in academic year 2012 at Nakhon Ratchasima Rajabhat University have high rate of exercise behavior. They tend to exercise at places with good ventilation. Low rate behavior is organizing exercise timetable.
2. First year female (weekday) students in academic year 2012 at Nakhon Ratchasima Rajabhat University have better ability to do 1-minute push-ups than others. They tend to have low ability of using hand to touch right bottom. For male students have good ability of sit and reach test better than others. For 1-minute abdominal curls and pulse measurement after doing 3-minute step test are at lower rate than other abilities.
3. The results of comparing between exercise behavior of female and male students show that there is significant difference at 0.05 For the differences of physical fitness between female and male students found that they have significant difference at 0.05 of 13 from 15 items.
4. The results of comparing exercise behavior of students among faculties show that there is significant difference at 0.05 which students from Faculty of Humanity and Social Sciences have lower exercise behavior than those from Faculty of Science and Technology. For the results of comparing differences of physical fitness among faculties show that there is significant difference at 0.05 of 7 from 15 items.
5. The results of comparing differences of physical fitness show that there is significant difference of high to low exercise behavior at 0.05 of 9 from 15 items.