

# เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ที่ใช้รูปแบบการเดินทางต่างกัน

A Comparison of Physical Fitness of Students at Prince of Songkla University Pattani Campus Using Different Means of Transport

> อมรินทร์ สุประดิษฐ Amarin Supradit

## วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Master of Education Thesis in Physical Education
Prince of Songkla University

a	2544	
เลขหมู่G\	1436.5 244	2544
Bib Key	118322	
	/	/

ชื่อวิทยานิพนธ์ เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วิทยาเขตปัตตานี ที่ใช้รูปแบบการเดินทางต่างกัน

ผู้เขียน นายอมรินทร์ สุประดิษฐ

สาขาวิชา พลศึกษา

ปีการศึกษา 2544

#### บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการคือ 1) เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของ นักศึกษาที่ใช้รูปแบบการเดินทางต่างกัน และ 2) หาค่าเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำนวน 300 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ตามลักษณะรูปแบบ การเดินทางในชีวิตประจำวันภายในสถาบัน ดังนี้ คือ กลุ่มปั่นจักรยาน กลุ่มขับขี่จักรยานยนต์ และ กลุ่มเดิน ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพเยาวชนเอเชียเป็นเครื่องมือในการ วิจัย ซึ่งประกอบด้วยการทดสอบ 5 รายการดังนี้ คือ ไขมันใต้ผิวหนัง นั่งแตะ ดึงข้อ ลุก-นั่ง และ วิ่งทน

### ผลการวิจัยพบว่า

- 1. รูปแบบการเดินทางในชีวิตประจำวันซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มปั่นจักรยาน กลุ่มขับขึ่งกรยานยนต์และกลุ่มเดิน มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชายดังนี้ คือ ด้านใชมันใต้ผิวหนังมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านวิ่งทนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านนั่งแตะ ดึงข้อและลุก-นั่งพบว่าไม่แตกต่างกัน ส่วนในกลุ่มนักศึกษาหญิงพบว่า ด้านใชมันใต้ผิวหนังและด้านนั่งแตะมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านดึงข้อ ลุก-นั่งและวิ่งทน พบว่าไม่แตกต่างกัน
- 2. เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายมี 2 แบบ คือ แบบเปอร์เซ็นไทล์ซึ่งแสดงค่าเปอร์เซ็นไทล์ทุก ตำแหน่งตามค่าสมรรถภาพที่นักศึกษาทำได้และเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายแบบช่วงคะแนนซึ่งมีค่า เฉลี่ยสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการของนักศึกษาชาย ดังนี้ ไขมันใต้ผิวหนัง 24.37 มิลลิเมตร นั่งแตะ 11.61 เซนติเมตร ดึงข้อ 9.98 ครั้ง ถุก-นั่ง 36.24 ครั้ง และวิ่งทน 8.95 นาที และค่าเฉลี่ย สมรรถภาพทางกายแต่ละรายการของนักศึกษาหญิง ดังนี้ ไขมันใต้ผิวหนัง 35.83 มิลลิเมตร นั่งแตะ 9.25 เซนติเมตร ดึงข้อ 0.43 ครั้ง ถุก-นั่ง 22.13 ครั้ง และวิ่งทน 12.30 นาที

Thesis Title A Comparison of Physical Fitness of Students at Prince of

Songkla University Pattani Campus Using Different Means

of Transport

Author Mr. Amarin Supradit

Major Program Physical Education

Academic Year 2001

#### **Abstract**

This research had two objectives: 1) to compare the physical fitness of the students who used different means of transport, and 2) to specify the standard criteria of physical fitness of the first-year students at Prince of Songkla University, Pattani Campus.

The subjects were 300 first-year students at Prince of Songkla University, Pattani Campus selected by a simple random sampling. They were classified into three groups according to the means of transport they used daily on campus: bicycling, riding a motorcycle and walking. The research instrument was the Test of Physical Fitness and Health for Asian Youth that measured the skinfolds, sit and reach, pull-up, sit-up and one-mile endurance run.

The findings were as follows:

- 1. The means of transport, bicycling, riding a motorcycle and walking, affected significantly the difference in the physical fitness of male students measured by the skinfolds at .05 and the one-mile endurance run at .01. The difference was not found for the sit and reach, pull-up or sit-up. Among the female students, significant differences were found for the skinfolds and sit and reach at .01, but was not found for the pull-up, sit-up, or one-mile endurance run.
- 2. There were two types of standard criteria of physical fitness: the percentile type and the range type. The percentile type showed every percentile of the students' physical fitness measured. The range type of standard criteria showed the average scores of each measure of physical fitness. The average

scores of physical fitness of male students were 24.37 millimeters for skinfolds, 11.61 centimeters for sit and reach, 9.98 times for pull-up, 36.24 times for sit-up and 8.95 minutes for one-mile endurance run. For female students, they were 35.83 millimeters for skinfolds; 9.25 centimeters for sit and reach, 0.43 times for pull-up, 22.13 times for sit-up and 12.30 minutes for one-mile endurance run.