



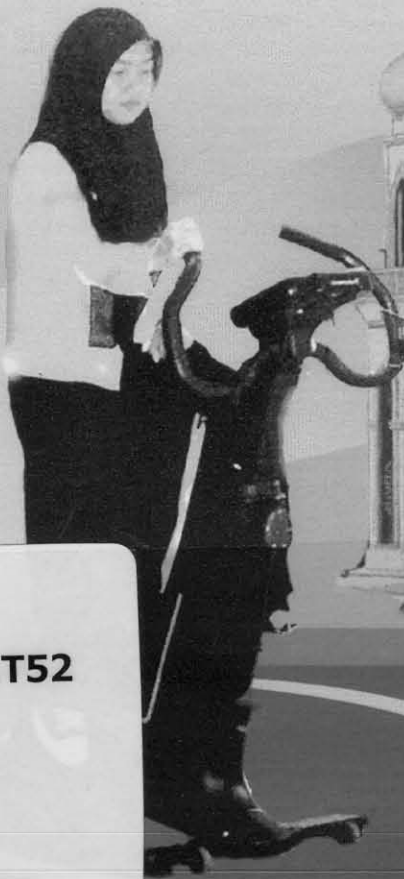
รายงานวิจัย

เรื่อง

พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกาย
ของนักศึกษาที่นับถือศาสนาอิสลาม

ในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

Exercise Behaviors and Physical Fitness of Islam Students
at Prince of Songkla University, Hat Yai Campus



สมอ
GV436.7.T52
ส77
2549

ผศ.สุเมธ พรหมอินทร์

ผศ.นพดล นิมสุวรรณ

ธีรวัฒน์ สุริยปรการ

ได้รับทุนสนับสนุนจากกองทุนวิจัยศิลปะศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พ.ศ.2548

บทคัดย่อ

งานวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาที่นับถือศาสนาอิสลาม ในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับ ความสัมพันธ์ และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติในการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกาย โดยมีนักศึกษามุสลิม ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ เป็นกลุ่มประชากร กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรทาร์โอยามาเน (Taro Yamane) และทำการสุ่มจำแนกตามชั้นปี ด้วยวิธีสุ่มแบบง่ายได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา 524 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย การปฏิบัติในการออกกำลังกาย และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติที (T-test) ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และหากพบความแตกต่างจะวิเคราะห์รายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษามีความรู้ เจตคติต่อการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง การปฏิบัติในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี
2. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับเจตคติต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. การปฏิบัติในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. นักศึกษาผู้ชายมีเจตคติต่อการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าผู้หญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ ส่วนการปฏิบัติในการออกกำลังกายผู้ชายมีโอกาสได้ปฏิบัติมากกว่าผู้หญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
5. นักศึกษาช่วงอายุ 17-19 ปี มีความรู้และการปฏิบัติในการออกกำลังกายน้อยกว่านักศึกษาที่มีช่วงอายุ 20-29 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสมรรถภาพทางกายนักศึกษช่วงอายุ 17-19 ปี มีสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
6. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีสมรรถภาพทางกายดีกว่าชั้นปีอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมากกว่าชั้นปีอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

7. นักศึกษากลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีสมรรถภาพทางกายดีกว่านักศึกษากลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. นักศึกษาที่จบมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนสามัญศึกษามีความรู้ และเจตคติต่อการออกกำลังกายดีกว่านักศึกษาที่จบมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

9. นักศึกษาที่ละหมาดวันละ 4 ครั้งลงมาเจตคติต่อการออกกำลังกายดีกว่านักศึกษาที่ละหมาดวันละ 5 ครั้งขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. นักศึกษาที่ใช้ระยะเวลาในการละหมาดต่อครั้งต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกาย โดยรวมทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่การแต่งกายต่างกันจะมีการปฏิบัติในการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

11. นักศึกษาที่มีโรคประจำตัว มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายสูงกว่านักศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ABSTRACT

The purposes of this research are to study the correlation and to compare Knowledge, attitude, exercise practice, and physical fitness regarding exercise behaviors. The population consists of first to fourth year students who are studying at Prince of Songkla University on Hatyai campus. The sample size is calculated using the Taro Yamane formula, and the random sample size is based on yearly students counting 524 students. Questionnaires are used as instrument to collect data about exercise know ledge, attitude towards exercise, exercise practice, and physical fitness by the Sport Sciences Center, the Sports Organization of Thailand. The percentage, mean, standard deviation, Pearson's product moment correlation coefficient, and paired T-test, One-way ANOVA, and Scheffe test are used to analyze the statistical data, which leads to the following results:

1. The students have fair knowledge about exercise, attitude toward exercise and physical fitness. The exercise practice level is good.
2. Exercise knowledge has correlation with attitude toward exercise at a statistically significant level of .01
3. Exercise practice has correlation with physical fitness at a statistically significant level of .01
4. Male students have a lower attitude toward exercise and physical fitness than female students at a statistically significant level of .05 and .01, respectively. Regarding exercise practice, male students have more opportunities than female students at a statistically significant level of .01
5. Students in the age range of 17-19 years have lower knowledge and exercise practice than 20-29 year old students at a statistically significant level of .05 The Students in the age range of 17-19 years has higher physical fitness at a statistically significant level of .01
6. First-year students have better physical fitness than students at later years at a statistically significant level of .01. Fourth-year students have better knowledge about exercise than others at a statistically significant level of .05
7. The Health sciences students have a better physical fitness than Sciences students and Applied Sciences students at statistically significant level of .05
8. High school students have better exercise knowledge and attitude toward exercise than private Muslim religious school students at a statistically significant level of .01 and .05, respectively.

9. The students who worship Allah less than 4 times a day have a better attitude towards exercise than the students who worship Allah more than 5 times a day at a statistically significant level of .05

10. The students who spend praying time differently have indifferent exercise behavior and physical fitness at a statistically significant level of .05 Conversely, the different dressing style has resulted dissimilarly in exercise practice and physical fitness at a statistically significant level of .01

11. The symptomatic students have a higher knowledge about exercise than the healthy students at a statistically significant level of .05