

สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา  
วิทยาลัยครูส่วนกลาง



นาย ทรงสวัสดิ์ ไชยมณี

ศูนย์วิทยุทรัพยากร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

แผนกวิชาพลศึกษา

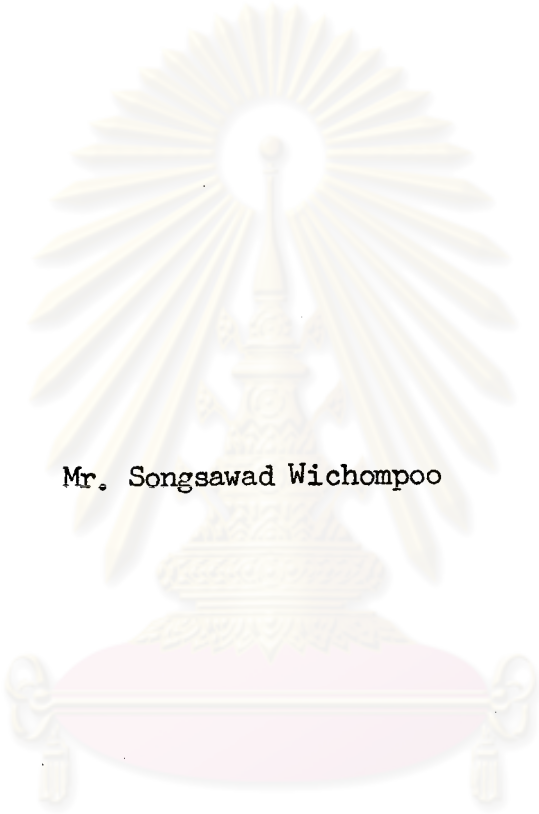
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๑๗

000903

I 157A3603

THE PHYSICAL FITNESS OF TEACHERS COLLEGE STUDENTS  
IN THE CENTRAL AREA OF THAILAND



Mr. Songsawad Wichompoo

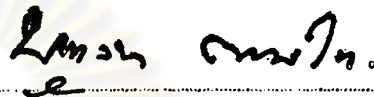
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education  
Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University


1974


บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต.


  
.....


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์

 ประธานกรรมการ

 กรรมการ

 กรรมการ

 กรรมการ

ศูนย์วิทยุโทรพยาธิกร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ผู้ควบคุมการวิจัย นายบุญเจือ สุวรรณพฤษ

หัวข้อวิทยานิพนธ์ สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา  
วิทยาลัยครูสวนกลาง

ชื่อ นายทรงสวัสดิ์ ไชยมภู แผนกวิชาพลศึกษา

ปีการศึกษา ๒๕๑๖

บทคัดย่อ



การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบสมรรถภาพทางกาย ของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา วิทยาลัยครูสวนกลาง โดยไรชขอทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ ซึ่งประกอบด้วยขอทดสอบสำหรับชาย ๗ รายการ คือวิ่ง ๕๐ เมตร ยืนกระโดดไกล แรงบีบ ลูกนึ่ง ๓๐ วินาที ค้างขอ วิ่งเก็บของ วิ่งทางไกล สำหรับหญิงเพิ่มกมแต่ละอีก ๑ รายการ จำนวนประชากรทั้งหมดสุ่มมาจากวิทยาลัยครู ๔ สถาบัน มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น ๗๐๐ คน

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่ามัธยิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ T-score โดยจัดทำเป็นตารางคะแนนมาตรฐาน "T."

ผลของการวิจัยปรากฏว่า

๑. ค่ามัธยิมเลขคณิตในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชาย ชั้นปีที่ ๑ วิ่ง ๕๐ เมตร ๗.๕๔ วินาที ยืนกระโดดไกล ๒๑๒.๒๕ เซ็นติเมตร วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร ๒๓๓.๒๕วินาที แรงบีบ ๓๔.๗๑ กิโลกรัม ลูกนึ่ง ๓๐ วินาที ๒๐.๓๑ ครั้ง ค้างขอ ๔.๗๖ ครั้ง และวิ่งเก็บของ ๑๐.๘๖ วินาที

๒. ค่ามัธยิมเลขคณิตในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชาย ชั้นปีที่ ๒ วิ่ง ๕๐ เมตร ๗.๕๓ วินาที ยืนกระโดดไกล ๒๑๐.๓๖ เซ็นติเมตร วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร ๒๕๕.๑๒วินาที แรงบีบ ๓๔.๑๐ กิโลกรัม ลูกนึ่ง ๓๐ วินาที ๑๘.๕๕ ครั้ง ค้างขอ ๗.๓๔ ครั้ง และ วิ่งเก็บของ ๑๐.๘๒ วินาที

๓. ค่ามัชฌิมเลขคณิตในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ ๑ วิ่ง ๕๐ เมตร ๑๐.๘๒ วินาที ยืนกระโดดไกล ๑๔๔.๔๕ เซ็นติเมตร วิ่ง ๔๐๐ เมตร ๒๕๒.๑๔ วินาที แรงบีบ ๒๕.๖๑ กิโลกรัม ลุกนั่ง ๓๐ วินาที ๔.๗๐ ครั้ง กอแขนหอยตัว ๑๓.๑๐ วินาที ก้มแตะ ๗.๗๕ เซ็นติเมตร และวิ่งเก็บของ ๑๒.๖๕ วินาที

๔. ค่ามัชฌิมเลขคณิตในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ ๒ วิ่ง ๕๐ เมตร ๑๐.๔๗ วินาที ยืนกระโดดไกล ๑๔๔.๕๒ เซ็นติเมตร วิ่ง ๔๐๐ เมตร ๒๔๔.๕๐ วินาที แรงบีบ ๒๔.๐๑ กิโลกรัม ลุกนั่ง ๓๐ วินาที ๕.๑๓ ครั้ง กอแขนหอยตัว ๑๔.๑๔ วินาที ก้มแตะ ๗.๕๐ เซ็นติเมตร และวิ่งเก็บของ ๑๒.๕๑ วินาที.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Thesis Title : The Physical Fitness of Teachers College Students  
in the Central Area of Thailand.

Name : Mr. Songsawad Wichompoo

Academic Year : 1973

#### ABSTRACT

The purpose of this study was to find the physical fitness of the first and second year students of the central area Teachers Colleges. The means to secure the data was the utilization of the International Committee for the Standardization of Physical Fitness Tests comprising 7 items, 50-meter run, standing broad-jump, grip strength, sit-ups, pull-ups, shuttle-run, distance run, and for girls, trunk-forward flexion is added. Seven hundred subjects were randomly sampled from four Teachers Colleges. The data was treated to compute for the means, the standard deviation, and the table of normalized T-score.

It was found that

1. The means of the following test items for the first-year boys were 7.94 seconds for 50-meter run, 212.25 centimeters for standing broad-jump, 233.20 seconds for 1,000-meter run, 38.71 kilograms for the R or L grip strength, 20.31 for the sit-ups, 8.76 for the pull-ups, and 10.86 seconds for the shuttle-run.

2. The means of the following test items for the second-year boys were 7.93 seconds for 50-meter run, 210.36 centimeters for

standing broad-jump, 255.12 seconds for 1,000-meter run, 38.10 kilograms for the R or L grip strength, 18.95 for the sit-ups, 7.34 for the pull-ups, and 10.82 seconds for the shuttle-run.

3. The means of the following test items for the first-year girls were 10.42 seconds for 50-meter run, 144.45 centimeters for standing broad-jump, 252.18 seconds for 800-meter run, 25.61 kilograms for the grip strength, 8.70 for the sit-ups, 13.10 seconds for the flexed arm-hang, 7.75 centimeters for the trunk-forward flexion, and 12.69 seconds for the shuttle-run.

4. The means for the following test items for the second-year girls were 10.47 seconds for 50-meter run, 148.52 centimeters for standing broad-jump, 288.40 seconds for 800-meter run, 28.01 kilograms for the grip strength, 9.13 for the sit-ups, 14.14 seconds for the flexed arm-hang, 7.80 centimeters for the trunk-forward flexion, and 12.51 seconds for the shuttle-run.

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## กิติกรรมประกาศ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือจากอาจารย์หลายท่าน อาทิ เช่น อาจารย์บุญเจือ สุวรรณพฤษ และ รองศาสตราจารย์ วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ ไก่กรรมาโทแนวคิด และให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการดำเนินการวิจัยตั้งแต่ต้นจนตลอด ทั้งช่วยตรวจแก้ไขวิทยานิพนธ์จนเรียบร้อย อาจารย์ ศิลปชัย สุวรรณชากา ไก่ช่วยเหลือให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการทางสถิติ และ อาจารย์ฟอง เกิดแก้ว ไก่กรรมาโทความรู้อ และรายละเอียดเกี่ยวกับข้อทดสอบ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยครูพระนคร วิทยาลัยครูสวนสุนันทา วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์ วิทยาลัยครูธนบุรี วิทยาลัยครูจันทร์เกษม วิทยาลัยครูสวนกุหลาบ และวิทยาลัยครูบ้านสมเด็จ ที่ไก่อกรรมาโทความร่วมมือในการเก็บข้อมูล รวมทั้งอาจารย์พลศึกษาในวิทยาลัยครูที่ไปทำการทดสอบ ตลอดจนเพื่อนนิสิตปริญญาโท ที่เป็นผู้ช่วยในการทดสอบซึ่งไก่อช่วยเหลือในการดำเนินการ เก็บข้อมูล เป็นอย่างดียิ่ง .

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
ทรงสวัสดิ์ ไชยมณี  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ .....	ช
รายการตารางประกอบ .....	ฅ



บท

๑	บทนำ	
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	๑
	ความมุ่งหมายของการวิจัย .....	๓
	ขอบเขตของการวิจัย .....	๔
	ข้อตกลงเบื้องต้น .....	๕
	<del>    ความจำกัดของการวิจัย .....</del>	<del>๕</del>
	คำจำกัดความ .....	๖
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย .....	๑๑
๒	เอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	๑๓
๓	วิธีดำเนินการวิจัย .....	๒๑
	ตัวอย่างประชากร .....	๒๑
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	๒๓
	การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	๒๔
	การวิเคราะห์ข้อมูล .....	๒๔
๔	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	๒๖

ตอนที่ ๑	คำมีขนิม เลขคณิตและส่วน เบี่ยง เบนมาตรฐานในการทดสอบ สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา ชายและหญิงทั้งสองระดับของวิทยาลัยครูพระนคร วิทยาลัย ครูสวนสุนันทา วิทยาลัยครู เพชรบุรีวิทยาลัยดงกรณ และวิทยา ลัยครูธนบุรี . . . . .	๒๖
ตอนที่ ๒	คะแนนมาตรฐาน " T " ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชายและหญิงทั้งสอง ระดับของวิทยาลัยครูพระนคร วิทยาลัยครูสวนสุนันทา วิทยาลัยครู เพชรบุรีวิทยาลัยดงกรณ และวิทยาลัยครูธนบุรี . . . . .	๒๘
๕	สรุปผลการวิจัยและขอ เสนอแนะ . . . . .	๓๘
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล . . . . .	๔๐
	ขอเสนอแนะ . . . . .	๔๑
บรรณานุกรม	. . . . .	๔๓
ภาคผนวก	. . . . .	๔๗
ประวัติการศึกษา	. . . . .	๕๑

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการตารางประกอบ

ตารางที่

หน้า

- ๑ อายุเฉลี่ยและจำนวนของตัวอย่างประชากร ... .. ๒๑
- ๒ ความเข้มแข็งและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชายและหญิงทั้งสองระดับของวิทยาลัยครูพระนคร วิทยาลัยครูสวนสุนันทา วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลัยครูสงครณ และวิทยาลัยครูธนบุรี จำนวน ๗๐๐ คน... .. ๒๖
- ๓ คะแนนมาตรฐาน " T " ในการทดสอบวิ่ง ๕๐ เมตรของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชาย จำนวน ๒๕๖ คน และหญิงจำนวน ๔๑๔ คน ของวิทยาลัยครูพระนคร วิทยาลัยครูสวนสุนันทา วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลัยครูสงครณ และวิทยาลัยครูธนบุรี... .. ๒๘
- ๔ คะแนนมาตรฐาน " T " ในการทดสอบขึ้นกระโดดไกลของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชายจำนวน ๒๕๖ คน และหญิงจำนวน ๔๑๔ คน ของวิทยาลัยครูพระนคร วิทยาลัยครูสวนสุนันทา วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลัยครูสงครณ และวิทยาลัยครูธนบุรี... .. ๓๐
- ๕ คะแนนมาตรฐาน " T " ในการทดสอบวิ่ง ๑,๐๐๐ เมตรของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชายจำนวน ๒๕๖ คน และวิ่ง ๕๐๐ เมตรของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาหญิงจำนวน ๔๑๔ คนของวิทยาลัยครูพระนคร วิทยาลัยครูสวนสุนันทา วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลัยครูสงครณ และวิทยาลัยครูธนบุรี... .. ๓๑

รายการตารางประกอบ (ต่อ)

ตารางที่

หน้า

- ๖ คะแนนมาตรฐาน " T " ในการทดสอบแรงบีบของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษายจำนวน ๒๘๖ คน และหญิงจำนวน ๘๑๔ คน ของวิทยาลัยครูพระนคร วิทยาลัยครูสวนสุนันทา วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลัยครูสงขลา และวิทยาลัยครูธนบุรี . . . . . ๓๒
- ๗ คะแนนมาตรฐาน " T " ในการทดสอบดุกนั่ง ๓๐ วินาทีของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษายจำนวน ๒๘๖ คน และหญิงจำนวน ๘๑๔ คน ของวิทยาลัยครูพระนคร วิทยาลัยครูสวนสุนันทา วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลัยครูสงขลา และวิทยาลัยครูธนบุรี . . . . . ๓๓
- ๘ คะแนนมาตรฐาน " T " ในการทดสอบวิ่ง เก็บของ ของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษายจำนวน ๒๘๖ คน และหญิงจำนวน ๘๑๔ คน ของวิทยาลัยครูพระนคร วิทยาลัยครูสวนสุนันทา วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลัยครูสงขลา และวิทยาลัยครูธนบุรี . . . . . ๓๔
- ๙ คะแนนมาตรฐาน " T " ในการทดสอบดึงข้อของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาย ของวิทยาลัยครูพระนคร วิทยาลัยครูสวนสุนันทา วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลัยครูสงขลา และวิทยาลัยครูธนบุรี จำนวน ๒๘๖ คน . . . . . ๓๕
- ๑๐ คะแนนมาตรฐาน " T " ในการทดสอบงอแขนทอศรัย ของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาหญิง ของวิทยาลัยครูพระนคร วิทยาลัยครูสวนสุนันทา วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลัยครูสงขลา และวิทยาลัยครูธนบุรี จำนวน ๘๑๔ คน . . . . . ๓๖

รายการตารางประกอบ (ต่อ)

ตารางที่

หน้า

- ๑๑ คะแนนมาตรฐาน " T " ในการทดสอบกมแต่ละของนักศึกษา  
ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาคึ่ง ของวิทยาลัยครูพระนคร  
วิทยาลัยครูสวนสุนันทา วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาตงกรณ  
และวิทยาลัยครูธนบุรี จำนวน ๔๑๔ คน ... .. (๓๗)



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย