

คิวพร เฟ็งภาค 2551: ผลของโปรแกรมการฝึกแบบวงจรมีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของ
พลทหารกองบิน 4 จังหวัดนครสวรรค์ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาพลศึกษา
ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์บุญส่ง โภชะ, Ph.D.
111 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกแบบวงจรมีต่อสมรรถภาพทางกาย
เพื่อสุขภาพของพลทหารกองบิน 4 จังหวัดนครสวรรค์และสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างเป็นพลทหารจำนวน 200 คน ซึ่งมาจากวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งกลุ่ม
ตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกตามโปรแกรมแบบวงจรมีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมของ
กองบิน 4 เครื่องมือที่ใช้ คือ โปรแกรมแบบวงจรมีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ของ AAHPERD ประกอบด้วย 4 รายการคือ เดินวิ่ง 1.5 ไมล์ ลูกนั่ง 1 นาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า
และวัดส่วนประกอบของร่างกายโดยการหารขนิมวลกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยและ
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทดสอบความแตกต่างโดยใช้ค่า " ซี " (independent z-test) และวิเคราะห์ความ
แปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one way analysis of variance with repeated measures) และ
เปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของ Tukey

ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของภายในกลุ่มทดลองที่ 1
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 ในรายการเดินวิ่ง 1.5 ไมล์ ลูกนั่ง 1 นาที มีความแตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้าและรายการตรรขนิมวลกายไม่แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพภายในกลุ่มทดลองที่ 2
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 ในรายการเดินวิ่ง 1.5 ไมล์ ลูกนั่ง 1 นาทีและนั่งงอตัวไปข้างหน้า
มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายการตรรขนิมวลกายไม่แตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ในรายการเดินวิ่ง 1.5 ไมล์ ลูกนั่ง 1 นาทีและ นั่งงอตัวไปข้างหน้า แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายการตรรขนิมวลกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 4) เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของพลทหารแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ ดีมาก
ดี ปานกลาง ก่อนข้างต่ำ ต่ำ โดยในรายการเดินวิ่ง 1.5 ไมล์ (นาที) ดีมาก ต่ำกว่า 11.87 ดี 11.88-12.98
ปานกลาง 12.99-14.08 ก่อนข้างต่ำ 14.09-15.18 ต่ำ 15.18 ขึ้นไป รายการลูกนั่ง 1 นาที (ครั้ง) ดีมาก
57 ขึ้นไป ดี 55-56 ปานกลาง 53-54 ก่อนข้างต่ำ 51-52 ต่ำ ต่ำกว่า 50 รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า
(เซนติเมตร) ดีมาก 19 ขึ้นไป ดี 16.5-18 ปานกลาง 14.5-16 ก่อนข้างต่ำ 12.5-14 ต่ำ 12 ลงมา รายการ
ตรรขนิมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร²) ดีมาก ต่ำกว่า 19.13 ดี 19.14-20.08 ปานกลาง 20.09-21.0
ก่อนข้างต่ำ 21.04-21.9 ต่ำ 22 ขึ้นไป

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

25 / 0พ / 51