

มนีรัตน์ ทองสอาด 2550: สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ปริญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา ประชานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์คมกริช เชาว์พานิช, ศศ.ม. 99 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวนทั้งสิ้น 1,396 คน ประกอบด้วยนิสิตชาย 643 คน และนิสิตหญิง 753 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ จำนวน 5 รายการ คือ วิ่ง/เดิน ระยะทาง 1.5 ไมล์ ส่วนประกอบของร่างกาย นั่งงอตัวไปข้างหน้า ลูก-นั่ง (1 นาที) และดันพื้น โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาประเมินความเหมาะสมของแบบทดสอบและหาค่าดัชนีความสอดคล้องตามวิธีของ Rovinelli and Hambleton วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ

#### ผลการวิจัย

สมรรถภาพทางกายของนิสิตชายเมื่อเทียบกับเกณฑ์ รายการลูก-นั่ง (1 นาที) และดันพื้น อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้าอยู่ในเกณฑ์พอใช้ รายการส่วนประกอบของร่างกาย (% ไขมัน) อยู่ในระดับพอมกกว่าปกติ รายการวิ่ง/เดินระยะทาง 1.5 ไมล์อยู่ในเกณฑ์ต่ำ สมรรถภาพทางกายของนิสิตหญิงเมื่อเทียบกับเกณฑ์ รายการลูก-นั่ง (1 นาที) และวิ่ง/เดินระยะทาง 1.5 ไมล์ อยู่ในเกณฑ์ต่ำ รายการดันพื้นอยู่ในเกณฑ์พอใช้ รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้าอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และรายการส่วนประกอบในร่างกาย (% ไขมัน) อยู่ในระดับอ่อนกว่าปกติ

มนีรัตน์ ทองสอาด

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อประธานกรรมการ

201, 10, 1 2020