

วชิรา ศรีเวียงราช. 2547. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนพลตำรวจโรงเรียน
ตำรวจ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

[ISBN 974-435-597-2]

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รศ.ดำรงส ดาราศักดิ์, ผศ.สมศักดิ์ เผือกพันธ์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนพลตำรวจ
โรงเรียนตำรวจ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 และสร้างเกณฑ์มาตรฐานการ
ทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยใช้แบบทดสอบมาตรฐานระหว่างประเทศ (International
Committee for the Standardization of Physical Fitness Test = ICSPFT) จำนวน 8 รายการ
คือ วิ่งเร็ว 50 เมตร ยืนกระโดดไกล แร่งปีบมือ ลูก-นั่ง 30 วินาที ดึงข้อ วิ่งเก็บของ งอตัวไป
ข้างหน้า และวิ่งระยะไกล 1,000 เมตร กลุ่มประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนพล
ตำรวจ โรงเรียนตำรวจ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งมีอยู่จำนวน 2 โรงเรียน ได้แก่ กองกำกับ
การโรงเรียนตำรวจภูธร 3 และกองกำกับการโรงเรียนตำรวจภูธร 4 รวม ทั้งหมดจำนวน 355
คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีแปลงและเทียบตารางที-ปกติ โดยการหาค่าความถี่ (f) และความถี่
สะสม (cf) จะได้ $(cf + \frac{1}{2} f)$ แล้วเปลี่ยนเป็นคะแนนที-ปกติ ซึ่งเทียบจากตารางคะแนนที-
ปกติ ในหนังสือคะแนนที-ปกติ ของนิโบล นิมกิงรัตน์ จากนั้นสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพ
ทางกายของการทดสอบทุกรายการ จากคะแนนมาตรฐานที-ปกติ โดยแบ่งระดับของสมรรถภาพ
ทางกายออกเป็น 5 ระดับคือ ดีมาก ดี ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก

ผลการวิจัย พบว่า

นักเรียนพลตำรวจ โรงเรียนตำรวจ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 23.24
ปี น้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 60.39 กก. ส่วนสูงเฉลี่ยเท่ากับ 168.50 ซม. วิ่งเร็ว 50 เมตร เฉลี่ย
เท่ากับ 6.92 วินาที ยืนกระโดดไกลเฉลี่ยเท่ากับ 231.05 ซม. แร่งปีบมือเฉลี่ยเท่ากับ 46.54
กก. ลูก-นั่ง 30 วินาที เฉลี่ยเท่ากับ 27.15 ครั้ง ดึงข้อเฉลี่ยเท่ากับ 10.58 ครั้ง วิ่งเก็บของเฉลี่ย
เท่ากับ 90.91 วินาที งอตัวไปข้างหน้าเฉลี่ยเท่ากับ 14.78 ซม. และวิ่งระยะทาง 1,000 เมตร
เฉลี่ยเท่ากับ 222.32 วินาที

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนพลตำรวจ โรงเรียนตำรวจ ภาควิชาออก
เฉียงเหนือ

ลำดับ ที่	รายการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ				
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1	วิ่งเร็ว 50 ม. (วินาที)	ต่ำกว่า 6.16	6.16-6.40	6.41-7.29	7.30-8.01	สูงกว่า 8.01
2	ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	สูงกว่า 263	248-263	219-247	204-218	ต่ำกว่า 204
3	แรงบีบมือ (กิโลกรัม)	สูงกว่า 61.9	53.4-61.9	40.9-53.3	35.0-40.8	ต่ำกว่า 35.0
4	ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	สูงกว่า 35	33-35	23-32	20-22	ต่ำกว่า 20
5	ดึงข้อ (ครั้ง)	สูงกว่า 19	16-19	8-15	5-7	ต่ำกว่า 5
6	วิ่งเก็บของ (วินาที)	ต่ำกว่า 8.02	8.02-9.00	9.01-10.70	10.71-11.49	สูงกว่า 11.49
7	งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	สูงกว่า 25.9	20.3-25.9	10.3-20.2	6.0-10.2	ต่ำกว่า 6.0
8	วิ่งระยะทาง 1.000 ม. (วินาที)	ต่ำกว่า 202	202-211	212-231	232-241	สูงกว่า 241

Vachira Sriviengrat. 2004. *A Study of the Physical Fitness of the Students of the Police Training Schools in the North-East*. Master of Education Thesis in Physical Education, Graduate School, Khon Kaen University. [ISBN 974-435-597-2]

Thesis Advisors : Assoc. Prof.Damras Darasak, Asst.Prof.Somsak Phuekpant

Abstract

The purpose of this research were to study physical fitness and set up the physical fitness norms of the Students of The Police Training Schools in The North-East.

The test Used International Committee for The Standardization of Physical Fitness Test, which were 50 Meter Sprint, Standing broad Jump, Grip Strength, 30 Second Sit-Up, Pull-Up, Shuttle Run, Trunk Forward Flexion and 1,000 Meter Distance Run.

The subject used the Students of The Police Training Schools in The North-East were 355.

The obtained data were analyzed in term of means and standard deviation by SPSS for Windows Computer Program then change all score to standard score and normalized T-score. In producing normal criteria for the physical performance of Military Students, the overall score were changed in to the normalized T-score, and deviding physical fitness levels into five; very good, good, moderate, fair, and needing improvement.

The results of the study were as follow:

The means of The Students of The Police Training Schools in The North-East, were the Weight as 60.39 k.g., Height as 168.50 c.m., Grip Strength 46.54 k.g., Sit-up as 27.15, Pull-Up as 10.58, Shuttle Run 90.91 sec., Trunk Forward Flexion 14.78 c.m. and 1,000 Meter Distance Run 222.32 sec.

The physical fitness norm of The Police Training Student

	Test Items	Level of Fitness				
		Very good	Good	Average	Poor	Very Poor
1	50 Meter sprint (sec.)	Below 6.16	6.16-6.40	6.41-7.29	7.30-8.01	Above 8.01
2	Standing Jump (c.m.)	Above 263	248-263	219-247	204-218	Below 204
3	Grip Strength (k.g.)	Above 61.9	53.4-61.9	40.9-53.3	35.0-40.8	Below 35.0
4	Sit-Up (sec.)	Above 35	33-35	23-32	20-22	Below 20
5	Pull-Up	Above 19	16-19	8-15	5-7	Below 5
6	Shuttle Run (sec.)	Below 8.02	8.02-9.00	9.01-10.70	10.71-11.49	Above 11.49
7	Trunk Forward (c.m.)	Above 25.0	20.3-25.9	10.3-20.2	6.0-10.2	Below 6.0
8	1.000 m. Run (Sec.)	Below 202	202-211	212-231	232-241	Above 241