

จิระวัฒน์ ศิริจารวงค์ 2550: การสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปริญญาศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์บุญส่ง โกสะ, Ph.D. 111 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกาย
เพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาชาย 410 คนและนักศึกษาหญิง 460 คน
รวม 870 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคต้น ประจำปีการศึกษา 2549 ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคลธัญบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
AAHPERD Health-Related Physical Fitness Test จำนวน 3 รายการคือ นิ่งก้มตัวไปข้างหน้า
ลุก-นั่ง 1 นาที วิ่ง/เดิน 1.5 ไมล์และแบบทดสอบของ ACSM จำนวน 1 รายการ คือ การวัด
ส่วนประกอบของร่างกาย (ดรรชนีมวลกาย) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน ค่าร้อยละและหาค่าเกณฑ์ปกติโดยใช้คะแนนดิบ แบ่งออกได้เป็น 5 ระดับคือ ดีมาก
ดี ปานกลาง ค่อนข้างต่ำ และต่ำ ตามลำดับ

ผลการวิจัยพบว่า เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษาชาย
และนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี โดยการใช้แบบทดสอบ
สมรรถภาพทางกายดังนี้คือ รายการดรรชนีมวลกาย นิ่งก้มตัวไปข้างหน้า ลุก-นั่ง 1 นาที
วิ่ง/เดิน 1.5 ไมล์อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง งานวิจัยนี้ทำให้ได้เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกาย
เพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

19 มิ.ย. 2550