

การศึกษาสมรรถภาพทางกายบุคลากรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร  
นายไวพจน์ จันทร์เสม, นายปรัชญา สภาพงศ์, นายหริต หัตถา และนางสาวอิสราภรณ์ เพ็งสระเกษ  
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร  
พ.ศ. 2559

## บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายบุคลากรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร ประชากรในการศึกษา คือบุคลากรของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร จำนวน 100 คน โดยมีบุคลากรชาย จำนวน 46 คน และบุคลากรหญิง จำนวน 54 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน โดยใช้ตารางขนาดของกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 80 คน เป็นเพศชาย 37 คน เพศหญิง 43 คน ทดสอบวัดสมรรถภาพทางกายอันประกอบด้วย น้ำหนัก ส่วนสูง อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิต เฮอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด วิเคราะห์ผลโดยหา ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเทียบเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย

ผลการศึกษาพบว่า

องค์ประกอบของร่างกาย บุคลากรเพศชายและหญิงมีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีรูปร่างสมส่วน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นของเปอร์เซ็นต์ไขมันตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น สำหรับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือดอยู่ในระดับปานกลาง และมีแนวโน้มลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น

## กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนการวิจัยจากสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559

ขอขอบพระคุณท่านรองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจําวิทยาเขตสมุทรสาครและบุคลากรทุกท่านที่ให้การสนับสนุนและร่วมมือเป็นอย่างดีในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้กรุณาสละเวลาในการให้คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อเสนอแนะและรวมทั้งการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านเป็นอย่างสูง ที่ให้ความอนุเคราะห์และให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งจนสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ท้ายนี้ขอให้ทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการทำวิจัยครั้งนี้มีสุขภาพที่แข็งแรง มีความสุขมากๆ ตลอดไป