

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ          | การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาวิทยาเขตเชียงราย |
| ผู้เขียน                              | นายทัตมณู โปธิสารรัตน์   |
| ปริญญา                                | วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(วิทยาศาสตรการกีฬา)   |
| คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ<br>รองศาสตราจารย์ มนต์ ยอดคำ กรรมการ                                |

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อ สมรรถภาพทางกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา วิทยาเขต เชียงรายคือการวิ่งตามระยะทาง และการเดินแอโรบิค ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา วิทยาเขตเชียงราย จำนวน 20 คน อายุระหว่าง 19-20 ปี โดยทำการวัด อัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งนำหนักและการวัดส่วนสูง ปริมาณไขมันในร่างกาย ความจุปอด แรงเหยียดขา แรงเหยียดหลัง ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ก่อนและหลังการเข้าฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และ นำผลที่ได้ข้างต้นมาเปรียบเทียบบค่าความเปลี่ยนแปลง ก่อน-หลัง การฝึกโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS 11.05 เพื่อ หาค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและหาค่า Pair T-Test

### ผลการศึกษาพบว่า

1. ปริมาณไขมันในร่างกายของนักศึกษาหลังเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 6 สัปดาห์แตกต่างจากก่อนเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .002
2. ระดับอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของนักศึกษาหลังเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 6 สัปดาห์แตกต่างจากก่อนเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001
3. ระดับความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวของนักศึกษาหลังเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 6 สัปดาห์ แตกต่างจากก่อนเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .011 และระดับความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวของนักศึกษาหลังเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 6 สัปดาห์ แตกต่างจากก่อนเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .008

4. ระดับความจุปอดของนักศึกษาหลังเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 6 สัปดาห์แตกต่างจากก่อนเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001

5. ระดับแรงเหยียดหลังของนักศึกษาหลังเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 6 สัปดาห์แตกต่างจากก่อนเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และระดับแรงเหยียดขาของนักศึกษาหลังเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 6 สัปดาห์แตกต่างจากก่อนเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001

6. ระดับความอ่อนตัวหน้าของนักศึกษาหลังเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 6 สัปดาห์แตกต่างจากก่อนเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001

7. ระดับความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ของนักศึกษาหลังเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 6 สัปดาห์แตกต่างจากก่อนเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001

|   |  |             |  |
|---|--|-------------|--|
| <b>Independent Study Title</b>              | Exercise Program Effective to Rajamangala University of Technology Lanna Chiang Rai Students Health Competance |             |  |
| <b>Author</b>                               | Mr.Thudmanu Potisararat  |             |  |
| <b>Degree</b>                               | M.S.(Sports Science)   |             |  |
| <b>Independent Study Advisory Committee</b> | Asst.Prof. Dr. Suchada Kraiphikul  | Chairperson |  |
|   | Assoc.Prof. Manus Yodcomme   | Member      |  |

### Abstract

The objective of this study was to study the results of setting exercise pattern to support the physical fitness among the students at Rajamangala University of Technology Lanna Chang Rai campus. This exercise pattern were from jogging and aerobic for 6 week to so sample, age of 19-20 year and heart rate, height and weight measurement, % body fat, vital capacity, leg and backbone strength, flexibility, and cardiovascular endurance were tested before and after doing exercise then the data were analyzed by spss 11.05 to find standard deviaton and pair t-test

From the study found as the follow

1. % Body fat in the sample had shown 0.002 significantly difference after doing exercise.
2. Heart rate in the sample had shown 0.001 significantly difference after doing exercise.
3. Blood circulation in the sample during 6 week exercise had shown 0.011 significantly difference while minimum blood circulation after doing exercise had shown 0.008 significantly difference comparing with before doing exercise.
4. Vital capacity in the sample had shown 0.001 significantly difference after doing exercise.
5. Back bone flexible in the sample during 6 week exercise had shown 0.001 significantly difference after doing exercise while leg flexible during 6 week exercise had shown 0.001 significantly difference after doing exercise.
6. flexibility in the sample during 6 week exercise had shown 0.001 significantly difference after doing exercise.
7. cardiovascular endurance in the sample during 6 week exercise had shown 0.001 significantly difference after doing exercise.