

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญแผนภูมิ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย	4
ประโยชน์ที่จะได้รับการจากการวิจัย	5
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
สมรรถภาพทางกาย	6
ปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	11
ปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย	15
ร่างกายกับการออกกำลังกาย	17
การดำเนินการทดสอบความสมบรูณ์ทางกาย	20
ขั้นตอนการทดสอบความสมบรูณ์ทางกาย	23
ข้อปฏิบัติของผู้เข้าร่วมการทดสอบ	23
การเลือกแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	24
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	29

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	41
ประชากร	41
กลุ่มตัวอย่าง	41
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	41
การเก็บรวบรวมข้อมูล	42
อุปกรณ์ที่ใช้ในงานวิจัย	42
การวิเคราะห์ข้อมูล	43
บทที่ 4 ผลการวิจัย	44
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย	72
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	90
สรุปผลการวิจัย	90
อภิปรายผล	96
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	103
บรรณานุกรม	104
ภาคผนวก	107
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	108
ภาคผนวก ข แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	110
ประวัติผู้วิจัย	124

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนและค่าร้อยละแต่ละช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง	45
2	แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นการมีโรคหรือไม่มีโรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ	47
3	แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างเพศชายแต่ละช่วงอายุ	49
4	แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ	50
5	แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย	51
6	แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง	52
7	แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นถึงการมีสมรรถภาพทางกายของตนเองของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ	53
8	แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นถึงความจำเป็นในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ	55
9	แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมาของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ	57
10	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ ขนาดร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างเพศชายช่วงอายุ 7-19 ปี	59
11	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ ขนาดร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงช่วงอายุ 7-19 ปี	60
12	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ ขนาดร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างเพศชายช่วงอายุ 20-69 ปี	61
13	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ ขนาดร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี	62

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
14	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศชาย อายุระหว่าง 7- 9 ปี	72
15	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศชาย อายุระหว่าง 10 - 12 ปี	73
16	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศชาย อายุระหว่าง 13 - 16 ปี	74
17	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศชาย อายุระหว่าง 17 - 19 ปี	75
18	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศหญิง อายุระหว่าง 7- 9 ปี	76
19	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศหญิง อายุระหว่าง 10 - 12 ปี	77
20	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศหญิง อายุระหว่าง 13 - 16 ปี	78
21	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศหญิง อายุระหว่าง 17 - 19 ปี	79
22	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศชาย อายุระหว่าง 20 - 29 ปี	80
23	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศชาย อายุระหว่าง 30 - 39 ปี	81
24	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศชาย อายุระหว่าง 40 - 49 ปี	82
25	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศชาย อายุระหว่าง 50 - 59 ปี	83
26	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศชาย อายุระหว่าง 60 - 69 ปี	84
27	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศหญิง อายุระหว่าง 20 - 29 ปี	85
28	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศหญิง อายุระหว่าง 30 - 39 ปี	86
29	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศหญิง อายุระหว่าง 40 - 49 ปี	87
30	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศหญิง อายุระหว่าง 50 - 59 ปี	88
31	เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัยฯ เพศหญิง อายุระหว่าง 60 - 69 ปี	89

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ

หน้า

1	แสดงค่าร้อยละแต่ละช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง	46
2	แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นการมีโรคหรือไม่มีโรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ	48
3	แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างเพศชายแต่ละช่วงอายุ	49
4	แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ	50
5	แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย	51
6	แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง	52
7	แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นถึงการสมรรถภาพทางกายของตนเองของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ	54
8	แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นถึงความจำเป็นในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ	56
9	แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมาของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงแต่ละช่วงอายุ	58
10	แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 7-19 ปี	63
11	แสดงค่าเฉลี่ยส่วนสูง ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 7-19 ปี	63
12	แสดงค่าเฉลี่ยแรงบีบมือ ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 7-19 ปี	64
13	แสดงค่าเฉลี่ยลูกนั่ง 30 วินาทีของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 7-19 ปี	64
14	แสดงค่าเฉลี่ยยืนกระโดดไกล ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 7-19 ปี	65
15	แสดงค่าเฉลี่ยนั่งอตัว ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 7-19 ปี	65
16	แสดงค่าเฉลี่ยแรงเหยียดขา ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 7-19 ปี	66

ณ

17	แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี	66
18	แสดงค่าเฉลี่ยส่วนสูง ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี	67

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ		หน้า
19	แสดงค่าเฉลี่ยรอบเอว ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี	67
20	แสดงค่าเฉลี่ยรอบสะโพกของ กลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี	68
21	แสดงค่าเฉลี่ยแตะมือด้านหลังมือขวาอยู่บน ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี	68
22	แสดงค่าเฉลี่ยแตะมือด้านหลังมือซ้ายอยู่บน ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี	69
23	แสดงค่าเฉลี่ยนั่งอตัว ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี	69
24	แสดงค่าเฉลี่ยนอนยกตัว 1 นาที ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี	70
25	แสดงค่าเฉลี่ยดันพื้น 1 นาที ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี	70
26	แสดงค่าเฉลี่ยแรงเหยียดขา ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี	71
27	แสดงค่าเฉลี่ยแรงบีบมือ ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงช่วงอายุ 20-69 ปี	71