

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญแผนภูมิ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย	4
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ปัจจัยที่เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	5
ปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการฝึกซ้อม	9
ร่างกายกับการออกกำลังกาย	10
การทำงานของระบบหายใจในการออกกำลังกาย	12
การดำเนินการทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย	13
ตารางการดำเนินการทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย	15
ขั้นตอนการทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย	16
การเลือกแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	17
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
งานวิจัยในต่างประเทศ	21
งานวิจัยในประเทศ	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	25
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	25
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	25
การเก็บรวบรวมข้อมูล	26
การวิเคราะห์ข้อมูล	27

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	28
ตอนที่ 1 ด้านสถานภาพและความคิดเห็นทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	29
ตอนที่ 2 ด้านขนาดรูปร่างและสมรรถภาพทางกาย	42
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	48
สรุปผลการวิจัย	48
อภิปรายผล	51
ข้อเสนอแนะ	59
บรรณานุกรม	60
ภาคผนวก	63
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	64
ภาคผนวก ข แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	66
ประวัติผู้วิจัย	76



สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
ตารางที่ 1	แสดงจำนวนและค่าร้อยละแต่ละช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง	29
ตารางที่ 2	แสดงค่าร้อยละของการมีโรคหรือไม่มีโรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	30
ตารางที่ 3	แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในรอบ 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย	31
ตารางที่ 4	แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในรอบ 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิง	32
ตารางที่ 5	แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ใน 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย	33
ตารางที่ 6	แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ใน 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิง	34
ตารางที่ 7	แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นถึงการมีสมรรถภาพทางกายของตนเองของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	35
ตารางที่ 8	แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นถึงความจำเป็นในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	36
ตารางที่ 9	แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวัน เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายแต่ละช่วงอายุ	37
ตารางที่ 10	แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวัน เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิงแต่ละช่วงอายุ	38
ตารางที่ 11	แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายแต่ละช่วงอายุ	39
ตารางที่ 12	แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิงแต่ละช่วงอายุ	40

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
ตารางที่ 13	แสดงค่าร้อยละของการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมาจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	41
ตารางที่ 14	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ ขนาคร่างกาย และสมรรถภาพ ทางกายของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	42



สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
แผนภูมิที่ 1	29
แผนภูมิที่ 2	30
แผนภูมิที่ 3	31
แผนภูมิที่ 4	32
แผนภูมิที่ 5	33
แผนภูมิที่ 6	34
แผนภูมิที่ 7	35
แผนภูมิที่ 8	36
แผนภูมิที่ 9	37
แผนภูมิที่ 10	38
แผนภูมิที่ 11	39
แผนภูมิที่ 12	40

สารบัญแผนภูมิ (ต่อ)

แผนภูมิ	หน้า
แผนภูมิที่ 13	41
แสดงค่าร้อยละของการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมาของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	
แผนภูมิที่ 14	43
แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	
แผนภูมิที่ 15	43
แสดงค่าเฉลี่ยส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	
แผนภูมิที่ 16	44
แสดงค่าเฉลี่ยขนาดรอบเอวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	
แผนภูมิที่ 17	44
แสดงค่าเฉลี่ยขนาดรอบสะโพกของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง แต่ละช่วงอายุ	
แผนภูมิที่ 18	45
แสดงค่าเฉลี่ยตะมื่อด้านหลังมือขวาอยู่บนของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง แต่ละช่วงอายุ	
แผนภูมิที่ 19	45
แสดงค่าเฉลี่ยตะมื่อด้านหลังมือซ้ายอยู่บนของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง แต่ละช่วงอายุ	
แผนภูมิที่ 20	46
แสดงค่าเฉลี่ยนั่งอตัวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	
แผนภูมิที่ 21	46
แสดงค่าเฉลี่ยนอนยกตัว 1 นาที ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง แต่ละช่วงอายุ	
แผนภูมิที่ 22	47
แสดงค่าเฉลี่ยดันพื้น 1 นาที ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	
แผนภูมิที่ 23	47
แสดงค่าเฉลี่ยซัพพอร์หลังก้าวขึ้น- ลง 3 นาที ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง แต่ละช่วงอายุ	