

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญแผนภูมิ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ ในการวิจัย	4
ประโยชน์ที่จะ ได้รับจากการวิจัย	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 ด้านสถานภาพและความคิดเห็นทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถาม	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	แสดงจำนวนและคำร้อยละแต่ละช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง	29
ตารางที่ 2	แสดงคำร้อยละของภาวะมีโรคหรือไม่มีโรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	30
ตารางที่ 3	แสดงคำร้อยละของสถานภาพด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในรอบ 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย	31
ตารางที่ 4	แสดงคำร้อยละของสถานภาพด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในรอบ 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิง	32
ตารางที่ 5	แสดงคำร้อยละของสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาใน 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย	33
ตารางที่ 6	แสดงคำร้อยละของสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาใน 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิง	34
ตารางที่ 7	แสดงคำร้อยละของความคิดเห็นถึงการมีสมรรถภาพทางกายของตนเองของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	35
ตารางที่ 8	แสดงคำร้อยละของความคิดเห็นถึงความจำเป็นในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	36
ตารางที่ 9	แสดงคำร้อยละของความคิดเห็นด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวัน เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายแต่ละช่วงอายุ	37
ตารางที่ 10	แสดงคำร้อยละของความคิดเห็นด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวัน เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิงแต่ละช่วงอายุ	38
ตารางที่ 11	แสดงคำร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายแต่ละช่วงอายุ	39
ตารางที่ 12	แสดงคำร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิงแต่ละช่วงอายุ	40

## สารบัญตาราง ( ต่อ )

ตาราง		หน้า
ตารางที่ 13	แสดงค่าร้อยละของการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมาจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	41
ตารางที่ 14	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ ขนาดร่างกาย และ สมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	42

## สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ		หน้า
แผนภูมิที่ 1	แสดงคำร้อยละแต่ละช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง	29
แผนภูมิที่ 2	แสดงคำร้อยละของการมีโรคหรือไม่มีโรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	30
แผนภูมิที่ 3	แสดงคำร้อยละของสถานภาพด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในรอบ 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย	31
แผนภูมิที่ 4	แสดงคำร้อยละของสถานภาพด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในรอบ 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษานหญิง	32
แผนภูมิที่ 5	แสดงคำร้อยละของสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาใน 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย	33
แผนภูมิที่ 6	แสดงคำร้อยละของสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาใน 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษานหญิง	34
แผนภูมิที่ 7	แสดงคำร้อยละของความคิดเห็นถึงการมีสมรรถภาพทางกายของตนเองของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	35
แผนภูมิที่ 8	แสดงคำร้อยละของความคิดเห็นถึงความจำเป็นในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	36
แผนภูมิที่ 9	แสดงคำร้อยละของความคิดเห็นด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวัน เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายแต่ละช่วงอายุ	37
แผนภูมิที่ 10	แสดงคำร้อยละของความคิดเห็นด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวัน เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษานหญิงแต่ละช่วงอายุ	38
แผนภูมิที่ 11	แสดงคำร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายแต่ละช่วงอายุ	39
แผนภูมิที่ 12	แสดงคำร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษานหญิงแต่ละช่วงอายุ	40

## สารบัญแผนภูมิ ( ต่อ )

แผนภูมิ		หน้า
แผนภูมิที่ 13	แสดงค่าร้อยละของการบาดเจ็บจากการยกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมาจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	41
แผนภูมิที่ 14	แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	43
แผนภูมิที่ 15	แสดงค่าเฉลี่ยส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	43
แผนภูมิที่ 16	แสดงค่าเฉลี่ยขนาดรอบเอวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	44
แผนภูมิที่ 17	แสดงค่าเฉลี่ยขนาดรอบสะโพกของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	44
แผนภูมิที่ 18	แสดงค่าเฉลี่ยตะมือนิ้วด้านหลังมือขวาอยู่บนของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง แต่ละช่วงอายุ	45
แผนภูมิที่ 19	แสดงค่าเฉลี่ยตะมือนิ้วด้านหลังมือซ้ายอยู่บนของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง แต่ละช่วงอายุ	45
แผนภูมิที่ 20	แสดงค่าเฉลี่ยนั่งอ้าวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	46
แผนภูมิที่ 21	แสดงค่าเฉลี่ยนอนยกตัว 1 นาที ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วง อายุ	46
แผนภูมิที่ 22	แสดงค่าเฉลี่ยดันพื้น 1 นาที ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ	47
แผนภูมิที่ 23	แสดงค่าเฉลี่ยซิทอัพหลังก้าวขึ้น- ลง 3 นาที ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง แต่ละช่วงอายุ	47