

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



247500



ความดีของการออกกำลังกายของนักเขียนนายดิบคำหวน

พ.ศ. 2553

เฉลิมศักดิ์ บุญเทียนธรรม

วิทยานิพนธ์เสนอต่อมหาวิทยาลัยรามคำแหง
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (หลักสูตร)
ปีการศึกษา 2553

b 00252812

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



247500

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจ

พ.ศ. 2553



เฉลิมศักดิ์ บุญเที่ยงธรรม

วิทยานิพนธ์เสนอต่อมหาวิทยาลัยรามคำแหง
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง

THE NEED FOR EXERCISE OF POLICE LANCE CORPORAL
STUDENTS IN 2010

CHALERMSAK BOONTINGTUM

A THESIS PRESENTED TO RAMKHAMHAENG UNIVERSITY
IN PARTIAL FULLFILMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF EDUCATION
(PHYSICAL EDUCATION)

2010

COPYRIGHTED BY RAMKHAMHAENG UNIVERSITY

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจ
พ.ศ. 2553

ชื่อผู้เขียน นายเฉลิมศักดิ์ บุญเที่ยงธรรม

สาขาวิชา พลศึกษา

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์รัตนา เสงส์สวัสดิ์

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชาญชัย ขอบธรรมสกุล

มหาวิทยาลัยรามคำแหงอนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิมล พุพิพิช)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)



.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์รัตนา เสงส์สวัสดิ์)



.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชาญชัย ขอบธรรมสกุล)



.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พราม อินพรม)

Using a questionnaire as an instrument of research, the researcher distributed copies of the questionnaire to the 240 members of the sample population. All members returned the completed copies for a return rate of 100 percent.

Using techniques of descriptive statistics, the data were analyzed through applications of a computer program in terms of percentage, mean and standard deviation. The technique of One-way analysis of variance (ANOVA) was also employed by the researcher.

Findings are as follows:

1. The need for exercise by the police students under study in 2010 was at a low level.

2. The need for exercise by the police students under study in 2010 in all three centers exhibited no differences at the statistically significant level of .05.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ดีเนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์ ช่วยแนะนำ
จากรองศาสตราจารย์รัตนา เสงส์สวัสดิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชาญชัย ชอบธรรมสกุล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์พราม อินพรม ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัย และ
รองศาสตราจารย์ สุนทร แม้นสงวน ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยต้องกราบ
ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ ด้วย

ขอขอบคุณ คณาจารย์ภาควิชาพลานามัย ทุกท่านที่ประสิทธิประสาทวิชา ที่ให้
คำปรึกษา และความรู้แก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย
ครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

อนึ่งนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา คุณยาย ซึ่งเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัย
และขอบคุณบูรพาจารย์ผู้มีพระคุณแก่ผู้วิจัยให้ทำวิทยานิพนธ์ให้ผ่านพ้นไปด้วยดี

เฉลิมศักดิ์ บุญเที่ยงธรรม

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	(4)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญตาราง.....	(10)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	2
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความหมายเกี่ยวกับความต้องการ.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	7
ความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	10
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	12
โทษของการขาดการออกกำลังกาย.....	18
ประวัติและหน้าที่ของศูนย์ฝึกร่างกาย.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24

บทที่	หน้า	
3	วิธีดำเนินการวิจัย	32
	กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	32
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	32
	ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	33
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	34
	การวิเคราะห์ข้อมูล	34
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	36
	ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม	37
	ตอนที่ 2 ความต้องการด้านการออกกำลังกาย	39
5	สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	
	สรุปผลการวิจัย	49
	อภิปรายผลการวิจัย	53
	ข้อเสนอแนะ	54
ภาคผนวก		
	ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม	56
	ข แบบสอบถาม	58
	บรรณานุกรม	68
	ประวัติผู้วิจัย	73

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลสถานภาพทั่วไป.....	37
2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนนายสิบตำรวจ ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย	40
3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนนายสิบตำรวจ ด้านวิชาการ	41
4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนนายสิบตำรวจ ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	42
5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนนายสิบตำรวจ ด้านกิจกรรม	43
6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนนายสิบตำรวจ ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย	44
7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนนายสิบตำรวจ รวมทั้ง 5 ด้าน	45
8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียนนายสิบตำรวจด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย.....	46
9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียนนายสิบตำรวจด้านวิชาการ	46
10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียนนายสิบตำรวจด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	47
11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียนนายสิบตำรวจด้านกิจกรรม	47

ตาราง	หน้า
12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียนนายสิบด้านส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย.....	48
13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียนนายสิบตำรวจรวมทั้ง 5 ด้าน	48