

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ขอบเขตของการศึกษา	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
สมรรถภาพทางกาย	9
สมรรถภาพทางกายทั่วไป	10
สมรรถภาพทางกายพิเศษ	10
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	12
กลุ่มตัวอย่าง	12
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	12
อุปกรณ์ที่ใช้	13
การเก็บรวบรวมข้อมูล	14
วิธีการทดสอบ	14
การวิเคราะห์ข้อมูล	18

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	19
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	34
สรุปผลการวิจัย	34
อภิปรายผล	35
ข้อเสนอแนะ	38
บรรณานุกรม	39
ภาคผนวก	40
ภาคผนวก ก วิธีปฏิบัติเพื่อเก็บข้อมูล	41
ภาคผนวก ข รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	63
ภาคผนวก ค ภาพประกอบ	65
ประวัติผู้เขียน	73

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไป และสมรรถภาพทางกายในกลุ่มที่ฝึกปกติ	20
2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไป และสมรรถภาพทางกายในกลุ่มที่ฝึกหนัก	23
3. เปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่าง กลุ่มที่ฝึกปกติ จำนวน 56 คน และกลุ่มที่ฝึกหนักจำนวน 30 คน ของช่วงอายุต่ำกว่า 30 ปี	26
4. เปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่าง กลุ่มที่ฝึกปกติ จำนวน 47 คน และกลุ่มที่ฝึกหนักจำนวน 23 คน ของช่วงอายุ 30 – 35 ปี	28
5. เปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่าง กลุ่มที่ฝึกปกติ จำนวน 67 คน และกลุ่มที่ฝึกหนักจำนวน 18 คน ของช่วงอายุ 36 – 45 ปี	30
6. เปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่าง กลุ่มที่ฝึกปกติ จำนวน 10 คน และกลุ่มที่ฝึกหนักจำนวน 4 คน ของช่วงอายุ 46 – 50 ปี	32

สารบัญภาพ

รูป	หน้า
1. รูปชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง	42
2. รูปวัดรอบเอว รอบสะโพก	43
3. รูปวิ่งเฉียงทางข้าง	54
4. รูปดึงข้อ	46
5. รูปกระโดดข้ามเชือกด้านหน้า	48
6. รูปยืดพื้น	49
7. รูปวิ่งข้าม – ลอด	51
8. รูปกลิ้งท้อง ลูกนั่ง – เขยียดขา	52
9. รูปวิ่งเลข 8	54
10. รูปกลิ้งไหล่	56
11. รูปกระโดดข้ามเชือกด้านข้าง	58
12. รูปหมุนตุ้มน้ำหนัก 5 กก.	60
13. รูปทดสอบการวิ่ง	61
14. รูปว่ายน้ำในทะเลตามแนวท่อน	62
15. รูปประกอบในการปฏิบัติภารกิจ	66-72