

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	จ
สารบัญแผนภูมิ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์	5
ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย	5
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
พัฒนาการเด็ก	7
สมรรถภาพทางกาย	9
การออกกำลังกาย	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	32
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	46
ประชากร	46
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	46
อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย	47
การเก็บรวบรวมข้อมูล	47
การวิเคราะห์ข้อมูล	48
บทที่ 4 ผลการวิจัย	49
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสถานะภาพ	49
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสมรรถภาพทางกาย	49

สารบัญ

หน้า

บทที่ 5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	67
	สรุปผลการวิจัย	67
	อภิปรายผล	68
	ข้อเสนอแนะ	72
บรรณานุกรม		73
ภาคผนวก		77
	ก แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	78
	ข การอบอุ่นร่างกายและคลายกล้ามเนื้อ	84
	ค เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย	88
ประวัติผู้วิจัย		92

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 จำนวนและคาร์บอนของกลุ่ตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง แต่ละช่วงอายุ	50
4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึก ของกลุ่ตัวอย่างเพศชาย	51
4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายหลังการฝึก ของกลุ่ตัวอย่างเพศชาย	52
4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึก ของกลุ่ตัวอย่างเพศหญิง	54
4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายหลังการฝึก ของกลุ่ตัวอย่างเพศหญิง	55
4.6 เปรียบเทียบพัฒนาการก่อนและหลัง การพัฒนาการทางด้านร่างกาย ของกลุ่ตัวอย่างเพศชาย ช่วงอายุ 6-9 ปี	63
4.7 เปรียบเทียบพัฒนาการก่อนและหลัง การพัฒนาการทางด้านร่างกาย ของกลุ่ตัวอย่างเพศชาย ช่วงอายุ 10 – 12 ปี	64
4.8 เปรียบเทียบพัฒนาการก่อนและหลัง การพัฒนาการทางด้านร่างกาย ของกลุ่ตัวอย่างเพศหญิง ช่วงอายุ 6 – 9 ปี	65
4.9 เปรียบเทียบพัฒนาการก่อนและหลัง การพัฒนาการทางด้านร่างกาย ของกลุ่ตัวอย่างเพศหญิง ช่วงอายุ 10 – 12 ปี	66

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ		หน้า
4.1	ค่าร้อยละของจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง แต่ละช่วงอายุ	50
4.2	ผลของสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย พบว่าการสมรรถภาพทางกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับ	53
4.3	ผลของสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง พบว่าการสมรรถภาพทางกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับ	56
4.4	ผลการทดสอบซั่งน้ำหนักตัวก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 6-9 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย	57
4.5	ผลการทดสอบซั่งน้ำหนักตัวก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 10-12 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย	57
4.6	ผลการทดสอบการวัดส่วนสูงก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 6-9 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย	58
4.7	ผลการทดสอบการวัดส่วนสูงก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 10-12 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย	58
4.8	ผลการทดสอบการนั่งอตัวก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 6-9 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย	59
4.9	ผลการทดสอบการนั่งอตัวก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 10-12 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย	59
4.10	ผลการทดสอบการวัดแรงบีบมือก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 6-9 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย	60

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ		หน้า
4.11	ผลการทดสอบการวัดแรงบีบมือก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 10-12 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย	60
4.12	ผลการทดสอบลูกนั่ง 30 วินาทีก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 6-9 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย	61
4.13	ผลการทดสอบลูกนั่ง 30 วินาทีก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 10-12 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย	61
4.14	ผลการทดสอบยืนกระโดดไกลก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 6-9 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย	62
4.15	ผลการทดสอบยืนกระโดดไกลก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 10-12 ปี พบว่าการพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้นอย่างเป็นลำดับสอดคล้องกับการพัฒนาการทางด้านร่างกาย	62
4.16	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย ก่อนและหลัง พบว่าสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกดีขึ้นกว่าเดิม	64
4.17	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ก่อนและหลัง พบว่าสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกดีขึ้นกว่าเดิม	66