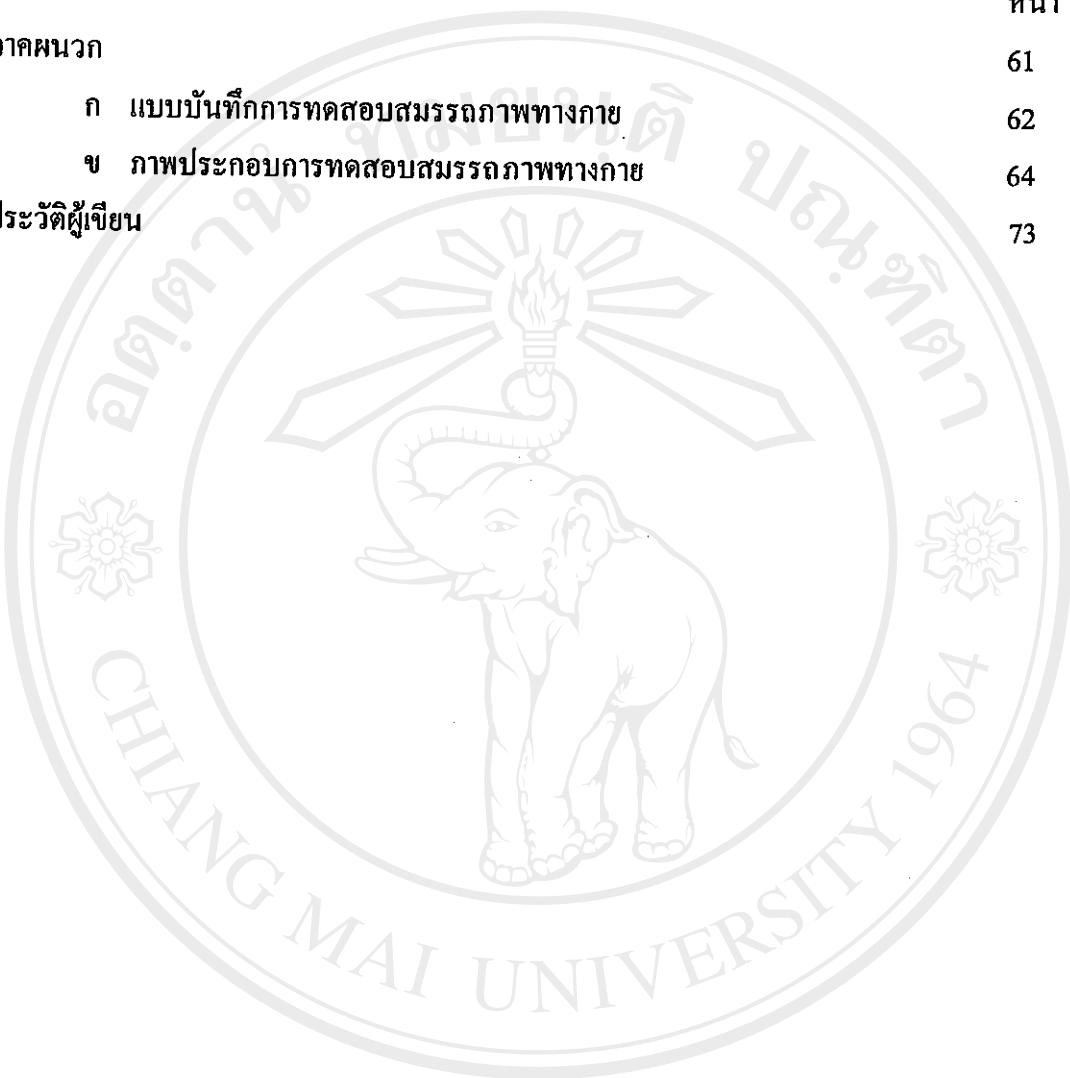


## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ญ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัจจุบัน	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
ขอบเขตของการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	5
สมุดภาพทางกาย	5
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
<b>บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย</b>	28
ขอบเขตประชากร	28
เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ	28
การเก็บรวบรวมข้อมูล	31
การวิเคราะห์ข้อมูล	31
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	33
<b>บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	50
สรุปผลการศึกษา	52
อภิปรายผลการศึกษา	54
ข้อเสนอแนะ	58
<b>บรรณานุกรม</b>	59

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>ภาคผนวก</b>	
ก แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	61
ข ภาพประกอบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	62
	64
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	73



**ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**  
**Copyright<sup>©</sup> by Chiang Mai University**  
**All rights reserved**

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของชีพจร ความดันโลหิต น้ำหนัก ส่วนสูง และ เปรอร์เซ็น ไขมัน ได้ผิวนังของนักกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	33
2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของชีพจร ความดันโลหิต น้ำหนัก ส่วนสูง เปรอร์เซ็น ไขมัน ในร่างกายของนักกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยแม่โจ้	34
3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของชีพจร ความดันโลหิต น้ำหนัก ส่วนสูง เปรอร์เซ็น ไขมัน ในร่างกายของนักกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยพายัพ	34
4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของชีพจร ความดันโลหิต น้ำหนัก ส่วนสูง เปรอร์เซ็น ไขมัน ได้ผิวนัง โดยรวมของนักกีฬาฟุตบอล ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ในเขตภาคเหนือตอนบน	35
5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสมรรถภาพทางกายของ นักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่	36
6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสมรรถภาพทางกายของ นักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยแม่โจ้	36
7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสมรรถภาพทางกายของ นักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยพายัพ	37
8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสมรรถภาพทางกายโดยรวมของ นักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 31 ในเขตภาคเหนือตอนบน ได้แก่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ และมหาวิทยาลัยพายัพ	38
9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ของนักกีฬาฟุตบอล จำแนกตามมหาวิทยาลัย	38
10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน สมรรถภาพทางกายด้านความ คล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล จำแนกตามมหาวิทยาลัย	39

### สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
11 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน สมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไอลวีญ โลหิตของนักกีฬาฟุตบอลจำแนกตามมหาวิทยาลัย	40
12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน สมรรถภาพทางกายด้านพลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อของนักกีฬาฟุตบอล จำแนกตามมหาวิทยาลัย	40
13 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของนักกีฬาฟุตบอล จำแนกตามตำแหน่งในการเล่น	42
14 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน สมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วของไวของนักกีฬาฟุตบอล จำแนกตามตำแหน่งในการเล่น	44
15 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน สมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไอลวีญ โลหิตของนักกีฬาฟุตบอล จำแนกตามตำแหน่งในการเล่น	46
16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน สมรรถภาพทางกายด้านความพลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อของนักกีฬาฟุตบอล จำแนกตามตำแหน่งในการเล่น	48

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	การวัดความดันโลหิตและชีพจรขณะพัก	65
2	การวัดส่วนสูง	66
3	การซึ่งน้ำหนัก	67
4	การวัดเบอร์เซ็นต์ไขมัน	68
5	การทดสอบความคล่องแคล่วของขา	69
6	การทดสอบความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นตัว	70
7	การทดสอบพลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อ	71
8	การทดสอบความทนทานของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต	72

**จิรศิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**  
 Copyright<sup>©</sup> by Chiang Mai University  
 All rights reserved