

สมรรถภาพทางกายนักกรีฑาระดับจังหวัดที่เข้าร่วมการแข่งขัน  
ประจำปีพุทธศักราช 2530 จังหวัดสุรินทร์

นางสาวอรุณรักษ์ สุขสวัสดิ์



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2531

ISBN 974 - 569 - 764 - 8

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

15472

117 ม ๒ ๕ ๑ ๑ ๒

PHYSICAL FITNESS OF THE PROVINCIAL ATHLETES  
PARTICIPATED IN THE TRACK AND FIELD MEET B.E. 2530,  
CHANGWAT SURIN

MISS. URARAK SUKSAWADI

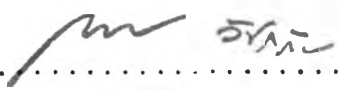
A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR THE DEGREE OF MASTER OF EDUCATION  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION  
GRADUATE SCHOOL  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

1988

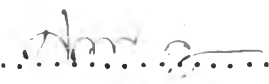
ISBN 974 - 569 - 764 - 8


หัวข้อวิทยานิพนธ์      สมรรถภาพทางกายนักกรีฑาระดับจังหวัดที่เข้าร่วมการแข่งขัน  
ประจำปีพุทธศักราช 2530 จังหวัดสุรินทร์  
โดย                              นางสาวอรุณรักษ์ สุขสวัสดิ์  
ภาควิชา                          พลศึกษา  
อาจารย์ที่ปรึกษา              ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม วัชรภรณ์

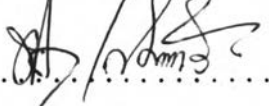
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้  
เป็นส่วนหนึ่งของ การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต.

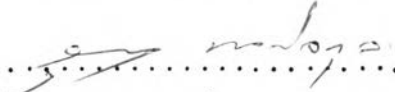
.....  ..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(ศาสตราจารย์ ดร.ฉาวร วัชรภรณ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....  ..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลาชัย สุวรรณชาติ)

.....  ..... อาจารย์ที่ปรึกษา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม วัชรภรณ์)

.....  ..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ พong Ekkeha)

.....  ..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุเนต นวภิจกุล)



อรุณรักษ์ สุขสวัสดิ์ : สมรรถภาพทางกายของนักกรีฑา ระดับจังหวัดที่เข้าร่วมการแข่งขัน  
ประจำปีพุทธศักราช 2530 จังหวัดสุรินทร์ (PHYSICAL FITNESS OF THE PROVIN-  
CIAL ATHLETES PARTICIPATED IN THE TRACK AND FIELD MEET B.E.  
2530 CHANGWAT SURIN) อ.ที่ปรึกษา : ศศ.ดร.เฉลิม ชัยวัชรารักษ์, 138 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักกรีฑา ระดับจังหวัด ศึกษาเปรียบเทียบ  
สมรรถภาพทางกายของนักกรีฑา ระดับจังหวัดกับนักกรีฑาทิမ်ชาติ และศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย  
ของนักกรีฑา ในแต่ละกลุ่มแต่ละรายการทดสอบของนักกรีฑา ระดับจังหวัดที่เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาประจำปี  
พุทธศักราช 2530 จังหวัดสุรินทร์

ผลการวิจัยพบว่า นักกรีฑา ระดับจังหวัดมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่านักกรีฑาทิမ်ชาติในเกือบทุกรายการ  
ยกเว้นความอ่อนตัวพบว่า นักกรีฑาหญิง ระยะสั้น นักกรีฑาชาย ระยะสั้น นักกรีฑาชาย ระยะไกลและนักกรีฑา  
ชายลาน มีค่าเฉลี่ยมากกว่าทิမ်ชาติ และเวลาวิ่งเก็บของของนักกรีฑา ระดับจังหวัดมีค่าเฉลี่ยมากกว่า  
นักกรีฑาทิမ်ชาติทุกกลุ่ม ยกเว้นนักกรีฑา ระยะไกล

การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักกรีฑา ระดับจังหวัดพบว่า ในแต่ละรายการทดสอบ  
ทุกกลุ่มไม่แตกต่างกันในระดับ .05 ยกเว้นสมรรถภาพการจับออกซิเจนของนักกรีฑา ระยะสั้นกับระยะกลาง  
และระยะกลางกับระยะไกล แตกต่างกันในที่ระดับ .05

ภาควิชา ..... พลศึกษา .....  
สาขาวิชา ..... พลศึกษา .....  
ปีการศึกษา ..... 2531 .....

ลายมือชื่อนิสิต .....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา .....

พิมพ์ต้นฉบับบทคัดย่อวิทยานิพนธ์ภายในกรอบสี่เหลี่ยมเพียงแผ่นเดียว

URARAK SUKSAWADI : PHYSICAL FITNESS OF THE PROVINCIAL ATHLETES PARTICIPATED IN THE TRACK AND FIELD MEET B.E.2530 CHANGWAT SURIN, THESIS ADVISOR : ASSIS PROF. CHALERM CHAIWAT-CHARAPORN, Ed.D. 138 pp.

The purpose of this research was to study the physical fitness of the provincial athletes participated in the track and field meet B.E.2530, Changwat Surin and to compare the physical fitness of the provincial athletes and the nation athletes and also the provincial athletes and the nation athletes and also to compare physical fitness among each groups of the provincial athletes.

It was found that the means of physical fitness of the provincial athletes was lower than the nation athletes in almost items excepted the trunk forward flexion in short distance female group, short distance male group, long distance male group and in the field male group. The time of the shuttle run mean of the provincial athletes were longer than the nation athletes, excepted in long distance.

The physical fitness of the provincial athletes were not significantly different in every item excepted the maximum oxygen uptake which the short distance female was significant difference from the middle distance female was significant difference from the field female at the level of .05.

ภาควิชา ..... พลศึกษา  
สาขาวิชา ..... พลศึกษา  
ปีการศึกษา 2531 .....

ลายมือชื่อนิสิต .....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา ..... Chal Chait

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากความกรุณาอย่างสูงของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรารักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาและควบคุมการวิจัยให้ช่วยเหลือแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอขอบคุณผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์ ผู้อำนวยการหน่วยงานแข่งขันทุกหน่วย และเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายที่ได้ให้ความร่วมมือในการทดสอบและเก็บรวบรวมข้อมูลตลอดจนถึงการอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับสถานที่ในการทดสอบ ขอขอบคุณ อาจารย์โยธิน นิยมทอง อาจารย์ลมพงษ์ ทองอร่าม คุณมนตรี ไชยพันธ์ คุณณิก อวิวิธการและนักศึกษา วิทยาลัยครูจังหวัดสุรินทร์ ที่มีส่วนแนะนำและช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบคุณ คุณหาญพล บุญยะเวชชีวิน ที่ช่วยเหลือในการเขียนโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนนักกรีฑาทุกท่านที่เป็นกลุ่มประชากรที่ได้เสียสละเวลา กำลังกาย ให้ความร่วมมือในการทดสอบเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่ ๆ และน้อง ตลอดจนเพื่อน ๆ ทุกท่านที่ได้ช่วยเหลือสนับสนุนด้านการศึกษาตลอดมา.

อุรวารักษ์ สุชลวิสิทธ์

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ฉ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	ช
กิตติกรรมประกาศ .....	ซ
รายการตารางประกอบ .....	ฅ
บทที่	
1    บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	6
สมมติฐานของการวิจัย .....	6
ขอบเขตของการวิจัย .....	7
ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิจัย .....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย .....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย .....	9
2    งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	11
งานวิจัยในประเทศ .....	11
งานวิจัยต่างประเทศ .....	47
3    วิธีดำเนินการวิจัย .....	54
4    ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	60
5    สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	89
บรรณานุกรม .....	99
ภาคผนวก .....	109

	หน้า
ภาคผนวก ก หนังสือขอความร่วมมือการวิจัย .....	110
ภาคผนวก ข รายละเอียดแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย..	113
ภาคผนวก ค ข้อมูลทางกายสภาพของกลุ่มประชากรในการ วิจัย .....	124
ประวัติผู้เขียน .....	138



รายการตารางประกอบ

ตารางที่		หน้า
1	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาพทางกายทั่วไป ของนักกรีฑาหญิงระดับจังหวัด .....	60
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาพทางกายทั่วไป ของนักกรีฑาชายระดับจังหวัด .....	61
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาพทางกายทั่วไป ของนักกรีฑาหญิงทีมชาติ .....	62
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาพทางกายทั่วไป ของนักกรีฑาชายทีมชาติ .....	63
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ของนักกรีฑาหญิงระดับจังหวัด .....	64
6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ของนักกรีฑาชายระดับจังหวัด .....	66
7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ของนักกรีฑาหญิงทีมชาติ .....	68
8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ของนักกรีฑาชายทีมชาติ .....	70
9	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความจุปอดของนักกรีฑาหญิงระดับจังหวัด กับนักกรีฑาหญิงทีมชาติ .....	72

รายการตารางประกอบ (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
10	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรูบอคของนักกรีฑาชาย ระดับจังหวัด กับนักกรีฑาชายทีมชาติ .....	72
11	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวของนักกรีฑาหญิง ระดับจังหวัด กับนักกรีฑาหญิงทีมชาติ .....	73
12	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวของนักกรีฑาชาย ระดับจังหวัด กับนักกรีฑาชายทีมชาติ .....	73
13	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแรงบีบมือของนักกรีฑาหญิง ระดับจังหวัด กับนักกรีฑาหญิงทีมชาติ .....	74
14	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแรงบีบมือของนักกรีฑาชาย ระดับจังหวัด กับนักกรีฑาชายทีมชาติ .....	74
15	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแรงเหยียดหลังของนักกรีฑาหญิง ระดับจังหวัดกับนักกรีฑาหญิงทีมชาติ .....	75
16	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแรงเหยียดหลังของนักกรีฑาชาย ระดับจังหวัดกับนักกรีฑาชายทีมชาติ .....	75
17	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแรงเหยียดขาของนักกรีฑาหญิง ระดับจังหวัดกับนักกรีฑาหญิงทีมชาติ .....	76
18	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแรงเหยียดขาของนักกรีฑาชาย ระดับจังหวัดกับนักกรีฑาชายทีมชาติ .....	76

รายการ ตาราง ประกอบ (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
19	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยยื่นกระโถกโกลของนักกรีฑาหญิง ระดับจังหวัดกับนักกรีฑาหญิงทีมชาติ .....	77
20	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยยื่นกระโถกโกลของนักกรีฑาชาย ระดับจังหวัดกับนักกรีฑาชายทีมชาติ .....	77
21	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยวิ่งเก็บของของนักกรีฑาหญิงระดับจังหวัด กับนักกรีฑาหญิงทีมชาติ .....	78
22	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยวิ่งเก็บของของนักกรีฑาชายระดับจังหวัด กับนักกรีฑาชายทีมชาติ .....	78
23	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพการจับออกซิเจนของนักกรีฑาหญิง ระดับจังหวัดกับนักกรีฑาหญิงทีมชาติ .....	79
24	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพการจับออกซิเจนของนักกรีฑาชาย ระดับจังหวัดกับนักกรีฑาชายทีมชาติ .....	79
25	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนความจุปอดของนักกรีฑาหญิง ระดับจังหวัด .....	80
26	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนความอ่อนตัวของนักกรีฑาหญิง ระดับจังหวัด .....	80
27	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแรงบีบมือของนักกรีฑาหญิง ระดับจังหวัด .....	81

รายการตารางประกอบ (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
28	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแรงเหยียดหลัง ของนักกรีฑาหญิงระดับจังหวัด .....	81
29	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแรงเหยียดขา ของนักกรีฑาหญิงระดับจังหวัด .....	82
30	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวิ่งเก็บของของนักกรีฑาหญิง ระดับจังหวัด .....	82
31	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวิ่งเก็บของของนักกรีฑาชาย ระดับจังหวัด .....	83
32	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสมรรถภาพการจับออกซิเจน ของนักกรีฑาหญิงระดับจังหวัด .....	83
33	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่สมรรถภาพทางกาย ของนักกรีฑาหญิงระดับจังหวัด .....	84
34	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนความจุปอดของนักกรีฑาชาย ระดับจังหวัด .....	85
35	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนความอ่อนตัวของนักกรีฑาชาย ระดับจังหวัด .....	85
36	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแรงบีบมือของนักกรีฑาชาย ระดับจังหวัด .....	86

รายการ ตารางประกอบ (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
37	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแรงเหวี่ยงหลังของ นักกรีฑาชาย ระดับจังหวัด .....	86
38	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแรงเหวี่ยงขาของ นักกรีฑาชาย ระดับจังหวัด .....	87
39	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนยีนกรดิกโกลของ นักกรีฑาชาย ระดับจังหวัด .....	87
40	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวงเก็บของของนักกรีฑาชาย ระดับจังหวัด .....	88
41	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสมรรถภาพการจับออกซิเจน ของนักกรีฑาชาย ระดับจังหวัด .....	88