

<b>ชื่อเรื่อง</b>	พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรีภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
<b>ผู้ศึกษาค้นคว้า</b>	ชนิษฐา อิมสุวรรณ, ชอบ หนูกล้า, สมนึก เอมพรหม
<b>ที่ปรึกษา</b>	รองศาสตราจารย์ นิธิเดชน์ เชิดพุทธ
<b>ประเภทสารนิพนธ์</b>	การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง กศ.ม. สาขาวิชาการบริหารการศึกษา แผนกการบริหารจัดการกีฬา มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2552

### บทคัดย่อ

การศึกษาดูด้วยตนเองในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ชั้นปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2551 จำนวน 1,422 คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) สถิติที่ใช้เป็นการหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ร้อยละ 91.1 และไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 8.9
2. นักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกายให้เหตุผลในการไม่ออกกำลังกาย คือ ไม่สนใจ ร้อยละ 37.5 เสียเวลาทำการบ้าน ร้อยละ 36.8 ไม่มีเวลา ร้อยละ 25.1 ไม่มีอุปกรณ์ ร้อยละ 0.6
3. นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่งมากที่สุด ร้อยละ 28.5 รองลงมา การเดินแอโรบิค ร้อยละ 16.5 ออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล ร้อยละ 11.6
4. นักศึกษามีการปฏิบัติตนก่อนออกกำลังกาย คือ การวิ่งเหยาะ ๆ ร้อยละ 46.2 รองลงมา คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ร้อยละ 45.6 และการปฏิบัติตนหลังการออกกำลังกาย คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ร้อยละ 93.8 รองลงมา คือ การชะลอความเร็ว ร้อยละ 2.7
5. นักศึกษามีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย คือ เพื่อสังคม/ได้เพื่อนมากขึ้น ร้อยละ 16.6 เพื่อให้มีรูปร่างและทรวดทรงดี ร้อยละ 16.0 เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ ร้อยละ 15.8 เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ร้อยละ 15.4
6. สถานที่ที่นักศึกษาใช้ออกกำลังกายเป็นประจำ คือ สนามกีฬาในมหาวิทยาลัย ร้อยละ 32.2 สวนสาธารณะของเทศบาล ร้อยละ 29.5 สนามกลางแจ้งตามคณะวิชาที่ตั้ง ร้อยละ 16.5

เวลาที่ชอบออกกำลังกาย คือ เวลาเย็น ร้อยละ 99.4 เวลาเช้า ร้อยละ 0.6