

# สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
รายการตาราง.....	(8)
รายการภาพประกอบ.....	(9)
<b>บทที่</b>	
1    บทนำ.....	1
ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2    เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
โลกहित.....	9
การบริจาดโลหิต.....	11
คุณสมบัติของผู้บริจาดโลหิต.....	11
สมรรถภาพทางกาย.....	12
การออกกำลังกาย.....	15
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	16
ระบบไหลเวียนเลือดกับการออกกำลังกาย.....	17
งานวิจัยในประเทศไทย.....	29
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	33

3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	37
	กลุ่มตัวอย่าง.....	37
	แบบแผนการวิจัย.....	37
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	38
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	39
	วิธีดำเนินการทดลอง.....	40
	การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	42
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
4	ผลการวิจัย.....	45
	ขั้นตอนการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
5	การอภิปรายผลการวิจัย.....	52
	วิธีดำเนินการวิจัย.....	53
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
	สรุปผลการวิจัย.....	53
	การอภิปรายผล.....	54
	ข้อเสนอแนะ.....	56
	บรรณานุกรม.....	58
	ภาคผนวก.....	65
	ประวัติผู้เขียน.....	90

## รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แต่ละสมรรถภาพทางกายและโดยรวม ก่อนบริจาคลิโหิตและ หลังบริจาคลิโหิต ในช่วงระยะเวลา..... 46 ✓
2	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการ สมรรถภาพทางกายและโดยรวมก่อนและหลังบริจาคลิโหิต 6 ชั่วโมง..... 48
3	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการ สมรรถภาพทางกายและโดยรวมก่อนและหลังบริจาคลิโหิต 3 วัน..... 49
4	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการ สมรรถภาพทางกายและโดยรวมก่อนและหลังบริจาคลิโหิต 7 วัน..... 50
5	แสดงตารางคะแนนชายการทดสอบวิ่งเร็ว 50 เมตร..... 68
6	แสดงตารางคะแนนชายการทดสอบยืนกระโดดไกล..... 70
7	แสดงตารางคะแนนชายการทดสอบแรงบีบมือ..... 72
8	แสดงตารางคะแนนชายการทดสอบลูก-นั่งใน 30 วินาที..... 74
9	แสดงตารางคะแนนชายการทดสอบดึงข้อสำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป..... 76
10	แสดงตารางคะแนนชายการทดสอบวิ่งเก็บของ..... 78
11	แสดงตารางคะแนนชายการทดสอบนั่งงอตัว..... 80
12	แสดงตารางคะแนนชายการทดสอบวิ่งระยะไกล..... 82

## รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ		หน้า
1	แสดงการกระจายของเลือดในอวัยวะต่างๆ ทั้งในขณะพักและขณะออกกำลังกาย.....	22
2	แสดงเปอร์เซ็นต์ของเลือดที่ไหลไปยังกล้ามเนื้อ เมื่อเทียบกับที่ส่งไปยังอวัยวะอื่นเมื่อออกกำลังกาย.....	23
3	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการสูญเสียน้ำกับประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย.....	28
4	ภาพการทดสอบวิ่งเร็ว 50 เมตร.....	67
5	ภาพการทดสอบยืนกระโดดไกล.....	69
6	ภาพการทดสอบแรงบีบมือ.....	71
7	ภาพการทดสอบลุก-นั่งใน 30 วินาที.....	73
8	ภาพการทดสอบดึงข้อสำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป.....	75
9	ภาพการทดสอบวิ่งเก็บของ.....	77
10	ภาพการทดสอบนั่งงอตัว.....	79
11	ภาพการทดสอบวิ่งระยะไกล.....	81