

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
คำอุทิศ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 สมมติฐานของการวิจัย	3
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.5 ความหมายหรือนิยามคำศัพท์เฉพาะ	4
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	5
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
2.1 ความหมาย ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย	6
2.2 การออกกำลังกายแอโรบิกคานซ์	11
2.3 มวยไทยและคีตมวยไทย	15
2.4 ความหมาย ความสำคัญและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	22
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	40
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	40
3.2 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	41
3.3 สมมติฐานของการวิจัย	41
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	41
3.5 ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือโปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทย	41
3.6 ขั้นตอนในการดำเนินการฝึก	47
3.7 อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย	47
3.8 การเก็บรวบรวมข้อมูล	48
3.9 วิธีการจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล	48

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล	49
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
4.2 อภิปรายผล	53
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	60
5.1 สรุปผลการวิจัย	60
5.2 ข้อเสนอแนะ	61
บรรณานุกรม	63
ภาคผนวก	66
ภาคผนวก ก - รายนามผู้เชี่ยวชาญ	67
- สำเนาหนังสือราชการ	
ภาคผนวก ข แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่น	73
แห่งประเทศไทย (J.A.S.A.)	
ภาคผนวก ค ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	80
ภาคผนวก จ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	121
ประวัติผู้เขียน	129

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1	แสดงข้อมูลทั่วไป (น้ำหนัก, ส่วนสูง) ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึก 9
ตารางที่ 2	แสดงข้อมูลค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึก (Pre-test) 50
ตารางที่ 3	แสดงข้อมูลค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึก (Post-test) 51
ตารางที่ 4	แสดงข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึก (Pre-test) และหลังการฝึก (Post-test) 52