

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ฉ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของการศึกษา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
สมมติฐานการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
กึพษยคน้ำหนัก	6
ความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกราน	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
กลุ่มประชากร	18
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	18
วิธีดำเนินการวิจัย	19
การวิเคราะห์ข้อมูล	22

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	23
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการศึกษา	35
อภิปรายผล	36
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งนี้	40
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	41
บรรณานุกรม	42
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แบบสอบถามและใบบันทึกผล	46
ภาคผนวก ข ภาพประกอบการศึกษา	50
ประวัติผู้เขียน	59

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด ของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มคนปกติและกลุ่มนักกีฬาว่ายน้ำหนัก	24
2 แสดงการกระจายความถี่ในแต่ละระดับของ LPST กับอาการปวดหลัง	28
3 แสดงการกระจายความถี่ในแต่ละระดับของ LPST กับอาการปวดหลัง ในนักกีฬาว่ายน้ำหนัก	29
4 แสดงการกระจายความถี่ในแต่ละระดับของ LPST ในกลุ่มคนปกติเมื่อแยกตามเพศ	30
5 แสดงการกระจายความถี่ในแต่ละระดับของ LPST ในกลุ่มนักกีฬาว่ายน้ำหนักเมื่อแยกตามเพศ	31
6 แสดงค่าเฉลี่ย LPS ในกลุ่มที่มีอาการปวดหลัง	34
7 แสดงค่าเฉลี่ย LPS ในกลุ่มที่ไม่มีอาการปวดหลัง	34
8 แสดงการเปรียบเทียบระดับ LPST ด้วยสถิติ Mann-Whitney U test	34

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
1 ค่า endurance time ในแต่ละระดับของ LPST ของกลุ่มคนปกติและกลุ่มนักกีฬาว่ายน้ำหนัก	25
2 ค่า endurance time ในแต่ละระดับของ LPST เมื่อแยกตามเพศของกลุ่มคนปกติชายและกลุ่มนักกีฬาว่ายน้ำหนักชาย	25
3 ค่า endurance time ในแต่ละระดับของ LPST เมื่อแยกตามเพศของกลุ่มคนปกติหญิงและกลุ่มนักกีฬาว่ายน้ำหนักหญิง	26
4 ค่า endurance time ในแต่ละระดับของ LPST เมื่อแยกตามกลุ่มที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างและกลุ่มที่ไม่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง	26
5 ค่า endurance time ในแต่ละระดับของ LPST เมื่อแยกตามกลุ่มนักกีฬาว่ายน้ำหนักชายและกลุ่มนักกีฬาว่ายน้ำหนักหญิง	26
6 แสดงความถี่ (% total) ของคนที่มีอาการปวดหลังกับคนที่ไม่มีอาการปวดหลังในแต่ละระดับของ LPST และตัวเลขบนกราฟแสดงจำนวนคนที่ทำได้ในแต่ละระดับ	28
7 แสดงความถี่ (% total) ของนักกีฬาว่ายน้ำหนักที่มีอาการปวดหลังกับนักกีฬาว่ายน้ำหนักที่ไม่มีอาการปวดหลังในแต่ละระดับของ LPST และตัวเลขบนกราฟแสดงจำนวนคนที่ทำได้ในแต่ละระดับ	29
8 แสดงความถี่ (% total) ของกลุ่มคนปกติชายกับคนที่มีอาการปวดหลังกับคนปกติชายที่ไม่มีอาการปวดหลังในแต่ละระดับของ LPST และตัวเลขบนกราฟแสดงจำนวนคนที่ทำได้ในแต่ละระดับ	32
9 แสดงความถี่ (% total) ของคนปกติหญิงที่มีอาการปวดหลังกับคนปกติหญิงที่ไม่มีอาการปวดหลังในแต่ละระดับของ LPST และตัวเลขบนกราฟแสดงจำนวนคนที่ทำได้ในแต่ละระดับ	32
10 แสดงความถี่ (% total) ของกลุ่มนักกีฬาว่ายน้ำหนักชายที่มีอาการปวดหลังกับกลุ่มนักกีฬาว่ายน้ำหนักชายที่ไม่มีอาการปวดหลังในแต่ละระดับของ LPST และตัวเลขบนกราฟแสดงจำนวนคนที่ทำได้ในแต่ละระดับ	33

สารบัญแผนภูมิ (ต่อ)

แผนภูมิ	หน้า
11 แสดงความถี่ (% total) ของกลุ่มนักกีฬาคนน้ำนักหญิงที่มีอาการปวดหลังกับกลุ่มนักกีฬาคนน้ำนักหญิงที่ไม่มีอาการปวดหลังในแต่ละระดับของ LPST และตัวเลขบนกราฟแสดงจำนวนคนที่ทำได้ในแต่ละระดับ	33



สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 ท่าดันไหล่ (Bench press)	6
2 ท่าดึงหลัง (Dead Lift)	7
3 ท่าแบกขา (Squat)	7
4 ท่าดึงไหล่สะบักสูง (High Pull)	7
5 ท่า Good Morning Exercises	8
6 ท่าสแนทช์ (The snatch)	10
7 ท่าคลีนแอนด์เจอร์ค (The clean and jerk)	10
8 การฝึกท่า Abdominal hollowing maneuver	51
9 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	51
10 การวัดมุมสะโพก	52
11 การทดสอบระดับที่ 1	53
12 การทดสอบระดับที่ 2	54
13 การทดสอบระดับที่ 3	55
14 การทดสอบระดับที่ 4	56
15 นักกีฬาว่ายน้ำนัก โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี	57
16 นักกีฬาว่ายน้ำนัก โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์	57
17 นักกีฬาว่ายน้ำนัก ทีมชาติชาย	58
18 เก็บรวบรวมข้อมูล	58