

ผลของการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจ

ณัฐพล ประภารัตน์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มีนาคม 2555

ผลของการเต้นแอโรบิกแบบมวยไทยมีต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจ

ณัฐพล ประภรณ์

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง

ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
All rights reserved  
มีนาคม 2555

ผลของการเต้นแอโรบิคแบบมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจ

ณัฐพล ประภารัตน์

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

.....ประธานกรรมการ

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

รศ. ชนกร ช่างน้อย

ผศ.นพ.สุรศักดิ์ บุญฤทธิชัยกิจ

.....กรรมการ

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ผศ.นพ.สุรศักดิ์ บุญฤทธิชัยกิจ

ผศ.นพ.ชวินทร์ เลิศศรีมงคล

.....กรรมการ

ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

.....กรรมการ

ผศ.ดร.เพ็ชรชัย คำวงษ์

31 มีนาคม 2555

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ด้วยความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.สุรศักดิ์ บุญยฤทธิ์ชัยกิจ ประธานกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.ชวินทร์ เลิศศรีมงคล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาได้ให้ความรู้ คำปรึกษา คำแนะนำในการดำเนินงาน ตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ รวมทั้งสนับสนุนและให้กำลังใจ จนการศึกษานี้สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านอาจารย์ทั้งสองเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ สมาชิกที่มาออกกำลังกายแอโรบิกแดนซ์ ณ ห้างเทศโก้โลดส์ สาขาตลาดคำเที่ยง ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ เพื่อนนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่ให้ความช่วยเหลือ แนะนำให้คำปรึกษา ให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้ด้วยดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ที่ได้ให้กำลังใจ ส่งเสริม และสนับสนุนผู้วิจัยให้ได้รับการศึกษาตลอดมา ตลอดจนสนับสนุนการค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้ให้สำเร็จ ลุล่วง ไปด้วยดี

สุดท้ายนี้ หากมีสิ่งขาดตกบกพร่องประการใด ผู้วิจัยขออภัยเป็นอย่างสูง ผู้วิจัยหวังว่าการศึกษานี้จะมีประโยชน์สำหรับผู้สนใจ ผู้วิจัยขอมอบคุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากการค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้ เป็นเครื่องสักการบูชาแก่บุพการี คณาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน

ณัฐพล ประภารัตน์