

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดในการออกกำลังกาย	6
การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก	10
แนวคิดเกี่ยวกับศิลปะมวยไทย	19
สมรรถภาพทางกาย	28
แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจ	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	35
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	38
กลุ่มตัวอย่าง	38
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	38
ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ	39
ขั้นตอนการดำเนินงาน	40
การวิเคราะห์ข้อมูล	40

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	42
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	48
สรุปผลการศึกษา	48
อภิปรายผลการศึกษา	50
ข้อเสนอแนะ	56
บรรณานุกรม	57
ภาคผนวก	61
ภาคผนวก ก วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	62
ภาคผนวก ข แบบสอบถามความพึงพอใจ	68
ภาคผนวก ค แบบฟอร์มใบสมัคร	74
ภาคผนวก ง โปรแกรมการฝึก	77
ภาคผนวก จ เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับประชาชน	85
ภาคผนวก ฉ เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ	88
ภาคผนวก ช ทำอบอุ่นร่างกาย ทำผ่อนคลาย	93
ภาคผนวก ซ ทำบริหารแม่ไม้มวยไทย	103
ภาคผนวก ฌ การทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการเดินแอโรบิก แบบมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจ	126
ประวัติผู้เขียน	131

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบ ก่อนและหลัง การฝึกเดินแอโรบิกแบบมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย และความพึงพอใจ 8 สัปดาห์	42
2 คำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย ด้านร่างกาย	44
3 คำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย ด้านจิตใจ	45
4 คำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย ด้านสังคม	46
5 คำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย รวมทุกด้าน	47

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1-8	แสดงเครื่องมือที่ใช้ทดสอบ	89
9-17	แสดงการอบอุ่นร่างกาย (Warm up)	94
18-24	แสดงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down)	99
25-41	แสดงท่าบริหารแม่ไม้มวยไทย	104
41	แสดงภาพกิจกรรมผู้เข้าร่วมการทดลอง	120
43-47	แสดงภาพกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	121