

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ความหนัก

60 – 75% MHR ต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กอ้วน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตุลาคม 2551

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ความหนัก

60 – 75% MHR ต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กอ้วน

วีระศักดิ์ แก้วทรัพย์

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง

ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตุลาคม 2551

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ความหนัก 60 – 75% MHR

ต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กอ้วน

วีระศักดิ์ แก้วทรัพย์

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

.....ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ สายนที ประรณานผล

.....กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

Copyright © Chiang Mai University

All rights reserved
.....กรรมการ
รองศาสตราจารย์ มนัส ยอดคำ

11 ตุลาคม 2551

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์สายนที ปราบรณานผล ประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โปธิ์ทองสุนันท์ กรรมการที่ปรึกษาที่ได้ให้คำปรึกษาและแนะนำตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ รวมทั้งคณาจารย์ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่าน ที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ และข้อคิดต่างๆ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ มนต์ ยอดคำ ที่ได้กรุณาเป็นคณะกรรมการสอบร่วมตลอดจนให้คำแนะนำและให้ข้อคิดต่างๆ ที่เป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาในครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา รุ่นที่ 8 ที่ให้ความช่วยเหลือ แนะนำให้คำปรึกษารวมทั้งช่วยทำงานวิจัยและให้ความร่วมมือในทุกเรื่อง และขอขอบพระคุณ ผศ.ไพรินทร์ จำลองราษฎร์ และคณะผู้บริหาร อาจารย์เจ้าหน้าที่และเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ทุกท่าน ที่เป็นอาสาสมัครกลุ่มทดลองในครั้งนี้ อันเป็นกัลยาณมิตรที่เป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอโน้มระลึกถึงพระคุณบิดา มารดา และผู้มีพระคุณต่อผู้วิจัยทุกท่านตลอดจนพี่ๆ น้องๆ และทุกคนในครอบครัวที่คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจ ทำให้การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จ ลุล่วง เรียบร้อย ด้วยดี

คุณค่าความดีและประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน