

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมติฐาน	2
ขอบเขตการวิจัย	2
กลุ่มตัวอย่าง	2
ประโยชน์ที่รับจากการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
สมรรถภาพทางกาย	4
สมรรถภาพทางกายทั่วไป	8
ขั้นตอนการออกกำลังกาย	9
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
กรอบแนวความคิดในการศึกษา	19
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	20
ขั้นตอนในการดำเนินวิจัย	20
เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย	21

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	21
การวิเคราะห์ข้อมูล	21
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	22
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	27
สรุปผลการวิจัย	27
อภิปรายผล	28
ข้อเสนอแนะ	31
บรรณานุกรม	33
ภาคผนวก	35
ภาคผนวก ก โปรแกรมโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกาย	36
ภาคผนวก ข ทำแสดงการยืดเหยียดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬา	40
ภาคผนวก ค ภาพแสดงแบบทดสอบ	50
ภาคผนวก ง ภาพแสดงทำการฝึกโปรแกรมฝึกสมรรถภาพทางกาย	56
ภาคผนวก จ ภาพแสดงอุปกรณ์ในการฝึกและเก็บข้อมูล	69
ภาคผนวก ฉ ภาพแสดงตารางการบันทึกผลการทดสอบ	72
ประวัติผู้เขียน	75

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1.แสดงลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	22
2.แสดงค่าความอ่อนตัว ความแฉ่วคดต้องว่องไว พลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความอดทนของระบบการหายใจและไหลเวียนเลือด ของกลุ่มตัวอย่างก่อน และหลังการฝึก 6 สัปดาห์	23
3.แสดงค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าสมรรถภาพทางกายของ กลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์	25