

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
ขอบเขตของการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	5
การออกกำลังกายแบบแอโรบิค	5
อัตราการเต้นของหัวใจ	8
การนับอัตราการชีพจร	8
การใช้ออกซิเจนสูงสุด	10
การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นขณะออกกำลังกายต่อระบบในร่างกาย	10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	14
กลุ่มประชากร	14
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	14
ขั้นตอนการดำเนินงาน	15
การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	16

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	17
ลักษณะข้อมูลทั่วไปของผู้ทดสอบ	17
ผลการทดสอบ	18
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	20
สรุปผลการวิจัย	20
อภิปรายผล	20
ข้อเสนอแนะ	21
บรรณานุกรม	23
ภาคผนวก	26
ภาคผนวก ก ข้อมูลจากการศึกษา	27
ภาคผนวก ข ภาพประกอบการศึกษา	35
ประวัติผู้เขียน	41

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าสถิติพื้นฐานข้อมูลทั่วไปของผู้ทดสอบ	17
2 แสดงผลการทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักก่อนและหลังการออกกำลังกาย ด้วยจังหวะลาติน อเมริกัน 8 สัปดาห์	18
3 แสดงผลการทดสอบการใช้ออกซิเจนสูงสุดก่อนและหลังการออกกำลังกาย ด้วยจังหวะลาติน อเมริกัน 8 สัปดาห์	19

## สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	การหาอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก	36
2	การวัดความดันโลหิต	36
3	การวัดการใช้ออกซิเจนสูงสุด โดยใช้จักรยานวัดงาน	37
4	การหาอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักหลังจากออกกำลังกายแล้ว 15 นาที	38
5	การลีลาศในรูปแบบพื้นฐาน	39
6	การลีลาศในรูปแบบพื้นฐาน	39
7	การหาอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย เพื่อหาเปอร์เซ็นต์ความหนักของงานที่ให้ 60 – 70 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด	40
8	การลีลาศในรูปแบบต่าง ๆ	40