

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญภาพ	ช
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1	
บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	4
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา	5
ขอบเขตการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
บทที่ 2	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ชนิดของการออกกำลังกาย	7
ความหนักในการออกกำลังกาย	7
ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	9
ความถี่หรือความบ่อยครั้งในการออกกำลังกาย	12
บทที่ 3	
วิธีดำเนินการศึกษา	14
กลุ่มตัวอย่าง	14
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	14
การเก็บรวบรวมข้อมูล	15
วิธีดำเนินการทดลอง	15
การวิเคราะห์ข้อมูล	16
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	16

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4	
ผลการวิจัย การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	19
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	19
ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของกลุ่มทดลองก่อนการฝึก	19
ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลของการทดสอบออกกำลังกายต่อการลดลงของร้อยละ ของไขมันในร่างกาย และการเพิ่มขึ้นของสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดหลัง สัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ที่ 8	20
ตอนที่ 3 เปรียบเทียบผลความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของร้อยละของไขมันในร่างกาย ในทีลทดลองกลุ่มออกกำลังกายวิ่งเหยาะ ๆ และกลุ่มออกกำลังกายปั่นจักรยาน	24
บทที่ 5	
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	26
บทสรุป	28
บรรณานุกรม	29
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก ข้อมูลจากการศึกษา	33
ภาคผนวก ข ภาพประกอบการศึกษา	44
ประวัติผู้เขียน	60

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1. แสดงระยะเวลาของการออกกำลังกายต่อการลดร้อยละของไขมันในร่างกาย	10
ภาพ 2. แสดงการใช้แหล่งพลังงานในร่างกาย	11
ภาพ 3. แสดงการเปลี่ยนแปลงของร้อยละของไขมันในร่างกาย และสมรรถภาพ ในการใช้ออกซิเจนสูงสุด หลังสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ที่ 8	20
ภาพ 4. แสดงผลการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด ก่อนฝึก, หลังฝึก 4 สัปดาห์ และหลังฝึก 8 สัปดาห์	21
ภาพ 5. แสดงผลการเปลี่ยนแปลงการลดลงของร้อยละของไขมันในร่างกาย ก่อนฝึก หลังฝึก 4 สัปดาห์ และหลังฝึก 8 สัปดาห์	22
ภาพ 6. แสดงผลการเปลี่ยนแปลงของอัตราเต้นหัวใจขณะพัก ก่อนการฝึก, หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์	23
ภาพ 7. แสดงการลดลงของร้อยละของไขมันในร่างกายของกลุ่มออกกำลังกาย 2 กลุ่ม	24

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1. แสดงการเปรียบเทียบวิธีการตรวจวัดไขมันในร่างกาย	3
ตาราง 2. แสดงความแม่นยำในการตรวจวัดด้วยเครื่องมือ Tanita composition analyser	4
ตาราง 3. สภาพทั่วไปของกลุ่มทดลองก่อนการฝึก	19
ตาราง 4. เปรียบเทียบผลของการทดลองการออกกำลังกายต่อการลดลงของร้อยละของไขมันในร่างกาย และการเพิ่มขึ้นของสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด หลังสัปดาห์ที่ 4 หลังสัปดาห์ที่ 8	24
ตาราง 5. เปรียบเทียบผลความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของร้อยละของไขมันในร่างกายที่ลดลงของ กลุ่มออกกำลังกายวิ่งเหยาะ ๆ และกลุ่มออกกำลังกายปั่นจักรยาน	25

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
Chiang Mai University