

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญภาพประกอบ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สัญลักษณ์และคำย่อที่ใช้ในการศึกษาทดลอง	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	4
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา	4
ขอบเขตของการศึกษา	5
ขอบเขตเนื้อหา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
บทที่ 2 เอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
แนวคิดในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	10
ความหมายของการออกกำลังกาย	11
ประเภทของการออกกำลังกาย	12
หลักทั่วไปในการออกกำลังกาย	13
ขั้นตอนในการออกกำลังกาย	14
การออกกำลังกายแบบแอโรบิค	15
ประโยชน์การออกกำลังกายแบบแอโรบิค	16
การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะๆ	17
ความหมายของการวิ่งเหยาะๆ	18
ท่าทางในการวิ่งเหยาะๆ	18
หลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิค	18
ประเภทของกิจกรรมออกกำลังกาย	18

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
ความหนักในการออกกำลังกาย	19
ระยะเวลาของการออกกำลังกาย	19
ความบ่อยในการออกกำลังกาย	19
การกำหนดความหนักของงาน	19
วิธีคำนวณหาอัตราชีพจรเป้าหมาย	20
เอกสารงานวิจัยในประเทศ	21
เอกสารงานวิจัยต่างประเทศ	23
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	26
กลุ่มทดลอง	26
เครื่องมือในการวิจัย	26
สถานที่ทำการศึกษาทดลอง	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
วิธีดำเนินการทดลอง	27
การวิเคราะห์ข้อมูล	28
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	28
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	29
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	34
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	34
อภิปรายผล	35
ข้อเสนอแนะ	37
บรรณานุกรม	39
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก ข้อมูลระดับไขมันของกลุ่มทดลอง	42
ภาคผนวก ข แบบฟอร์มการเข้าร่วมกิจกรรม	43
ภาคผนวก ค แบบฟอร์มการตรวจสุขภาพ	44
ภาคผนวก ง โปรแกรมการวิ่งเหยาะ ๆ 6 สัปดาห์	45

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก จ ขั้นตอนการฝึก	46
ภาคผนวก ฉ รูปแบบการยึดเหยียดกล้ามเนื้อหลังวิ่งเหยาะ ๆ	47
ภาคผนวก ช เทคนิคการวางเท้า	49
ภาคผนวก ซ เทคนิคการวัดอัตราการเต้นของชีพจร	50
ภาคผนวก ฌ รูปกลุ่มตัวอย่าง	51
ภาคผนวก ฎ รูปเครื่องมือในการวิจัย	53
ภาคผนวก ฏ รายนามกลุ่มทดลอง	54
ภาคผนวก ฐ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	55
ประวัติผู้เขียน	56

สารบัญภาพประกอบ

ภาพประกอบ

		หน้า
1	แสดงผังโปรแกรมการวิ่งเหยาะๆ 6 สัปดาห์	45
2	แสดงการยึดเหยียดกล้ามเนื้อเฉพาะกลุ่มก่อนการวิ่งเหยาะๆ	47
3	แสดงการยึดเหยียดกล้ามเนื้อเฉพาะกลุ่มหลังการวิ่งเหยาะๆ	48
4	แสดงตำแหน่งของการวางเท้า	49
5	แสดงการวัดอัตราการเต้นของชีพจร	50
6	แสดงการตรวจสอบสภาพโดยทั่วไป, การตรวจระดับไขมัน การชี้แจงรายละเอียดการปฏิบัติกิจกรรมและแสดงรูปกลุ่มทดลอง	51
7	แสดงการอบอุ่นร่างกายและการตรวจวัดชีพจร	52
8	แสดงเครื่องมือในการทำวิจัย	53

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	ตารางแสดงอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายของคนอายุระดับต่างๆ	21
2	ตารางแสดงอายุเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง	29
3	ตารางแสดงน้ำหนักเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง	29
4	ตารางแสดงส่วนสูงเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง	30
5	ตารางข้อมูลพื้นฐานทางสถิติของระดับไขมันต่างๆในเลือด	30
6	ตารางแสดงการเปรียบเทียบข้อมูลค่า Mean และค่า S.D. ของระดับไขมัน	31
7	ตารางแสดงดัชนีบ่งชี้ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว	40
8	ตารางแสดงดัชนีบ่งชี้ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัวเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง	41
9	ตาราง แสดงข้อมูลระดับไขมันของกลุ่มทดลอง	42

สัญลักษณ์และคำย่อที่ใช้ในการทดลอง

CHO	โคเลสเตอรอล (Cholesterol)
CHO_1	โคเลสเตอรอล (Cholesterol) ก่อนวิ่งเหยาะ ๆ
CHO_2	โคเลสเตอรอล (Cholesterol) หลังวิ่งเหยาะ ๆ
TG	ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride)
TG_1	ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ก่อนวิ่งเหยาะ ๆ
TG_2	ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) หลังวิ่งเหยาะ ๆ
LDL	แอลดีแอล โคเลสเตอรอล (Low density lipoprotein cholesterol)
LDL_1	แอลดีแอล โคเลสเตอรอล (Low density lipoprotein cholesterol) ก่อนวิ่งเหยาะ ๆ
LDL_2	แอลดีแอล โคเลสเตอรอล (Low density lipoprotein cholesterol) หลังวิ่งเหยาะ ๆ
HDL	เอชดีแอล โคเลสเตอรอล (High density lipoprotein cholesterol)
HDL_1	เอชดีแอล โคเลสเตอรอล (High density lipoprotein cholesterol) ก่อนวิ่งเหยาะ ๆ
HDL_2	เอชดีแอล โคเลสเตอรอล (High density lipoprotein cholesterol) หลังวิ่งเหยาะ ๆ
AI	ดัชนีบ่งชี้ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว (Arteriosclerosis index)
AI_1	ดัชนีบ่งชี้ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว (Arteriosclerosis index) ก่อนออกกำลังกาย
AI_2	ดัชนีบ่งชี้ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว (Arteriosclerosis index) หลังออกกำลังกาย
L/min	ลิตรต่อนาที (Litre/minute)
min	นาที (Minute)
mL/min/kg	มิลลิลิตรต่อนาทีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม (Milliliter/minute/kilogram)
mg/dl	มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (Milligram/deciliter)
HR	อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate)
MHR	อัตราชีพจรสูงสุด (Maximum heart rate)
VO ₂ Max	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด (Maximum oxygen consumption)
THR	อัตราชีพจรเป้าหมาย (Target heart rate)
SPSS	โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์การวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS for Windows Version 10 (Statistical Package for the Social, Sciences for Windows)