

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของการศึกษา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
1.3 สมมติฐานงานวิจัย	3
1.4 ข้อตกลงเบื้องต้น	3
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ	3
1.6 ประโยชน์ของการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
2.1 ความหมายของความอ้วน	5
2.2 สาเหตุของความอ้วน	5
2.3 ชนิดของความอ้วน	7
2.4 ความอ้วนกับโรคภัยไข้เจ็บ	7
2.5 โรคที่เกิดจากความอ้วน	8
2.6 อันตรายจากความอ้วน	8
2.7 วิธีลดความอ้วน	9
2.8 ลักษณะของเด็กที่เป็นโรคอ้วน	9
2.9 เกณฑ์น้ำหนักของเด็กอ้วน	10
2.10 ข้อคำนึงก่อนออกกำลังกาย	11
2.11 การวางแผนการสร้างแบบฝึกว่ายน้ำ	12
2.12 หลักการกำหนดตารางการฝึกซ้อม	12
2.13 การฝึกประเภทต่าง ๆ	13
2.14 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 3	วิธีดำเนินการศึกษา	18
3.1	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	18
3.2	เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย	18
3.3	วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	19
3.4	ทำทางการบริหารร่างกายบนบก	20
3.5	วิธีการวัดสมรรถภาพทางกาย	22
3.6	ระบบการฝึก	23
3.7	ข้อห้ามในการออกกำลังกาย	23
3.8	การวิเคราะห์ข้อมูล	24
3.9	สถานที่ที่ใช้ในการศึกษา	24
3.10	ระยะเวลาในการทำวิจัย	24
บทที่ 4	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	25
4.1	ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของเด็กอ้วน	27
4.2	ผลการเปรียบเทียบ ข้อมูลก่อนและหลัง การทดลองใช้โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำแบบพิเศษสำหรับเด็กอ้วน	29
บทที่ 5	สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	33
5.1	สรุปผลการวิเคราะห์	34
5.2	อภิปรายผล	36
5.3	ข้อเสนอแนะ	42
บรรณานุกรม		43
ภาคผนวก		45
ภาคผนวก ก.	โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำแบบพิเศษสำหรับเด็กอ้วน	45
ภาคผนวก ข.	โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำโดยทั่วไป	51
ภาคผนวก ค.	แบบฟอร์มที่ใช้ในการบันทึกผล ของการวัดสมรรถภาพของเด็กอ้วน	56
ภาคผนวก ง.	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบแบบ pair t-test	60
ประวัติผู้เขียน		61

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนัก ความหนาของไขมัน ชั้นใต้ผิวหนัง ดัชนีมวลกาย (BMI) ซีพจรขณะพัก ความจุปอดและความ อ่อนตัวของเด็กอ้วน โรงเรียนจิตรราวิทยา จังหวัดเชียงใหม่	26
2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนัก ความหนาของไขมันชั้นใต้ ผิวหนัง ดัชนีมวลกาย (BMI) ซีพจรขณะพัก ความจุปอดและความอ่อนตัวของ เด็กอ้วนกลุ่มที่ 1 โรงเรียนจิตรราวิทยา จังหวัดเชียงใหม่	27
3. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนัก ความหนาของไขมันชั้นใต้ ผิวหนัง ดัชนีมวลกาย (BMI) ซีพจรขณะพัก ความจุปอดและความอ่อนตัวของ เด็กอ้วนกลุ่มที่ 2 โรงเรียนจิตรราวิทยา จังหวัดเชียงใหม่	28
4. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกตาม โปรแกรม 8 สัปดาห์	29
5. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกตาม โปรแกรม 8 สัปดาห์ของเด็กอ้วนกลุ่มที่ 1	31
6. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกตาม โปรแกรม 8 สัปดาห์ของเด็กอ้วนกลุ่มที่ 2	31
7. ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอายุของเด็กอ้วน	61
8. ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบน้ำหนักก่อนและหลัง การฝึกว่ายน้ำแบบพิเศษสำหรับเด็กอ้วน	62
9. ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบน้ำหนักก่อนและหลัง การฝึกว่ายน้ำแบบพิเศษสำหรับเด็กอ้วนกลุ่มที่ 1	63
10. ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบน้ำหนักก่อนและหลัง การฝึกว่ายน้ำแบบพิเศษสำหรับเด็กอ้วนกลุ่มที่ 1	64