

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฌ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
สมมติฐานการศึกษา	3
ขอบเขตเนื้อหา	3
ขอบเขตประชากร	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
กึพายน้าหนัก	6
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength)	9
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	10
ความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกราน (Lumbo-Pelvic Stability : LPS)	11
ความสำคัญของกล้ามเนื้อลำตัว	12
หลักการฝึกการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกราน	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	22
กลุ่มตัวอย่าง	22
เกณฑ์ในการคัดเลือก	22

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
เกณฑ์ในการคัดออก	22
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	22
สถานที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยและรวบรวมข้อมูล	23
วิธีดำเนินการวิจัย	23
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	25
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	29
สรุปผลการศึกษา	29
อภิปรายผลการศึกษา	30
ข้อจำกัดของการศึกษา	32
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	33
บรรณานุกรม	34
ภาคผนวก	38
ภาคผนวก ก ตารางวิเคราะห์ข้อมูล	39
ภาคผนวก ข แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและใบบันทึกการทดสอบ	44
ภาคผนวก ค โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้าง	
ความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกราน	47
ภาคผนวก ง ท่าทดสอบระดับ LPST และ ท่าการฝึกออกกำลังกาย LPS	50
ประวัติผู้เขียน	61

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง	26
2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับ LPS, สมรรถนะ ในการยกน้ำหนัก ทำสแนทซ์ และคลีนแอนด์เจอร์ค ของกลุ่มควบคุมและ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกออกกำลังกาย LPS	27
3 แสดงค่าสถิติของการเปรียบเทียบสมรรถนะในการยกน้ำหนักทำสแนทซ์ และคลีนแอนด์เจอร์ค, ระดับLPST ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกออกกำลังกาย LPS	28

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	แสดงการวัดระดับความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกราน ทั้ง 7 ระดับ	52
2	ท่าการออกกำลังกาย Abdominal drawing-in maneuver in supine	53
3	ท่าการออกกำลังกาย Abdominal drawing-in maneuver in prone	53
4	ท่าการออกกำลังกาย Abdominal drawing-in maneuver in quadruped	54
5	ท่าการออกกำลังกาย Abdominal drawing-in maneuver in sitting	54
6	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Prone plank	55
7	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Side bridge	55
8	Co-contraction of core muscle: Side bridge with leg lift	56
9	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Bridging	56
10	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Static push up with swiss ball	57
11	Co-contraction of core muscle: Supine with swiss ball	57
12	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Bridging with swiss ball	58
13	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Static push up with swiss ball And leg lift	59
14	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Supine with swiss ball and leg lift	59
15	ท่าการออกกำลังกาย Co-contraction of core muscle: Bridging with swiss ball and leg lift	60