

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ

ก

บทคัดย่อภาษาไทย

ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ

จ

สารบัญ

ฉ

สารบัญตาราง

ช

สารบัญภาพ

ฌ

บทที่ 1 บทนำ

1

    ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

1

    วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2

    สมมติฐานการวิจัย

2

    ขอบเขตของการวิจัย

3

    นิยามศัพท์เฉพาะ

3

    ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

5

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6

    สมรรถภาพทางกาย

6

    เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายอายุ 12 ปี ทั่วประเทศ

9

    การออกกำลังกาย

9

    ความสำคัญของการออกกำลังกาย

9

    องค์ประกอบของการออกกำลังกาย

11

    ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

12

    หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

15

    การออกกำลังกายในน้ำหรือธาราบำบัด

16

    หลักการธาราบำบัด

19

    คุณสมบัติของน้ำ

19

    งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

25

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 3 แผนการดำเนินการและวิธีวิจัย</b>	31
ขั้นตอนในการดำเนินงานวิจัย	31
สถานที่ทำการวิจัย	32
อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย	32
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	33
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	33
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	34
<b>บทที่ 5 สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ</b>	37
สรุปผลการวิจัย	37
อภิปรายผลการวิจัย	39
ข้อเสนอแนะ	42
<b>บรรณานุกรม</b>	43
<b>ภาคผนวก</b>	46
ภาคผนวก ก เอกสารชี้แจงโครงการวิจัย เอกสารความพร้อมใจเข้าร่วมการวิจัย และหนังสือแสดงความยินยอมในโครงการวิจัย	47
ภาคผนวก ข แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว	54
ภาคผนวก ค แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	57
ภาคผนวก ง แบบบันทึกการทดสอบก่อนและหลังการออกกำลังกายในน้ำ	65
ภาคผนวก จ โปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ	68
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	82

## สารบัญตาราง

ตาราง

หน้า

- |   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | แสดงเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนอายุ 12 ปี ทั่วประเทศ   | 9  |
| 2 | แสดงข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาฟุตบอลชายรุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี<br>ของกลุ่มโรงเรียนม่วงน้อย ตำบลม่วงน้อย อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน (N =25) | 34 |
| 3 | แสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)<br>ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์         | 35 |
| 4 | แสดงโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ 8 สัปดาห์   | 69 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

สารบัญภาพ

ภาพ

หน้า

1	แสดงท่างอตัวข้างหน้า	58
2	แสดงท่าวิ่งเก็บของ	59
3	แสดงท่า ลูก – นั่ง 30 วินาที	60
4	แสดงท่าวิ่งเร็ว 50 เมตร	61
5	แสดงท่ายืนกระโดดไกล	62
6	แสดงท่าแรงเหยียดขา	63
7	แสดงท่าก้าวขึ้น – ลง (YMCA 3-minute step test)	64



CHANG MAI UNIVERSITY 1964

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved