

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ข้อตกลงเบื้องต้น	5
คำจำกัดความในการวิจัย	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการว่ายน้ำ	7
ความหมายของความแข็งแรง	9
วิธีสร้างความแข็งแรง	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	16
กลุ่มตัวอย่าง	16
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	16
สถานที่ที่ทำการทดลอง	16
วิธีปฏิบัติในการวิจัย	17
การวิเคราะห์ข้อมูล	19
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	20

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	25
สรุปผลการวิจัย	25
อภิปรายผล	26
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย	28
บรรณานุกรม	30
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	33
ภาคผนวก ข การจัดโปรแกรมของแต่ละวัน	36
ภาคผนวก ค ตารางผลการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง	51
ประวัติผู้เขียน	68

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ญ

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่ ของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังการฝึกฯ	21
2	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่ ของความเร็วในการว่ายน้ำแบบวัดวา ระยะทาง 50 เมตร ก่อน และหลังการฝึกฯ	23

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University