

รูปแบบการออกกำลังกายแบบกะลาบิค

KALABIC EXERCISE MODEL



กิตติพร เชาว์สุวรรณ
พรทิวา คงคุณ
รังสฤษฎ์ แวดือราม

วจ.

WY20.51

รูปแบบการออกกำลังกายแบบกะลาบิค



* B 0 0 3 2 8 0 6 *

ห้องสมุด วพบ นครราชสีมา

ได้รับทุนสนับสนุนวิจัยจาก

ศูนย์ นราธิวาส มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

2548

ISBN 974 - 93435 - 3 - 0

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ณ
สารบัญแผนภูมิ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
สมมุติฐานการวิจัย	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
การออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกาย	6
การนวดไทย	26
ระบำกะลา	40
รูปแบบการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ	42
ความพึงพอใจ	86
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	89
กรอบแนวคิดการวิจัย	94

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	
ตอนที่ 1 การสร้างรูปแบบการออกกำลังกายแบบกะลาบิค	95
ตอนที่ 2 ศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการออกกำลังกายแบบกะลาบิค	105
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	105
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	105
การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	106
การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล	108
การวิเคราะห์ข้อมูล	110
บทที่ 4 ผลการวิจัย	
ตอนที่ 1 รูปแบบการออกกำลังกายแบบกะลาบิค	112
ตอนที่ 2 ประสิทธิผลของรูปแบบการออกกำลังกายแบบกะลาบิค	134
2.1 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลัง	
การออกกำลังกายแบบกะลาบิค	134
2.2 ความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลต่อรูปแบบการออกกำลังกาย	
แบบกะลาบิค	135
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	137
อภิปรายผล	139
ข้อเสนอแนะ	144
บรรณานุกรม	154
ภาคผนวก	155
ประวัติผู้วิจัย	207